ИННА МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

ЛЕЧИМСЯ ВКУСНО!

ЕШЬТЕ И ЛЕЧИТЕСЬ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ ДИЕТОЛОГОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге собраны рецепты очень вкусных и аппетитных блюд, которые помогут вам легко и с аппетитом преодолеть последствия острых заболеваний и поддержат при их хронической форме. Все рецепты проверены и рекомендованы ведущими диетологами.

- Инна Метельская-Шереметьева
  -
  - Инструкция для талантливого читателя
  - Обращение С.П. Моноха
  - Введение
  - Диета (стол) № 1
    -
    - Супы
      - Хлебный суп «Тыковка»
      - Французский крем-суп «Лазурный берег»
      - Суп с авокадо
      - Английский овсяный супчик
      - Рисовый суп с волшебной тыковкой
      - Восточный суп из кураги на рисовом отваре
      - Рисовый тирольский суп с мясным суфле
      - Томатный суп с перловкой «Артек»
      - Литовский суп с рыбными фрикадельками
      - Суфле-суп из курицы
      - Томатный суп-крем с рисом
      - Десертный суп «Клубника со сливками»
    - Вторые блюда и гарниры
      - Соте духовое из кабачков
      - Запеканка из картофеля и обезжиренного творога
      - Стумп бельгийский диетический
      - Барселонские говяжьи паки (на пару или в соусе)
      - «Рыжие бестии» на пару
      - Паштет «Мечта язвенника»
      - Суфле из кролика
      - Рыбные галки
      - Рыбные «ледяные» зразы с морковью
      - Курица по-японски
      - Курица с яблоками

- Салаты
  -
  - Салат с индейкой и рисом
  - Салат крестьянский
  - Бирманский теплый постный салат
  - Рыбный средиземноморский салат
- Десерты
  - Творожный пудинг с ягодным муссом
  - «Клубничное чудо»
  - Смородиновое желе
  - Сладкие «снежки»
  - Грушевый пудинг

○ Диета (стол) № 2

-
- Супы
  -
  - Суп-лапша на курином бульоне
  - Картофельный суп с фрикадельками
  - Щи обычные
  - Суп с рисом «Из детства»
  - Мясной суп с мясными кнелями
  - Суп с яичной лапшой на овощном отваре
  - Суп из индейки с морковью и вермишелью
  - Классический суп с фрикадельками
- Вторые блюда и гарниры
  -
  - Говяжьи биточки «Столовка № 6»
  - Котлеты из хека с рублеными яйцами
  - Котлеты рыбные паровые «Семейные»
  - Печень говяжья по-строгановски
  - Биточки из кальмаров и рыбы
  - Кнели из говядины с творогом
  - Котлеты из хека с морковью паровые
  - Говяжьи котлеты «Бретань» с отварным картофелем
  - Биточки из говядины с рубленым яйцом
  - Ленивая фаршированная рыба
  - Кабачковое пюре «Волшебница»
- Салаты
  -
  - Весенний салат
  - Салат из зеленого лука с яйцом
  - «Морковка хлопает в ладоши»
  - Недовинегрет

- Фаршированные помидоры
- «Рыбкина нежность»

- Десерты
  - Пудинг из гречневой крупы с творогом
  - Мусс клюквенный
  - Свекольное желе
  - «Мережки»
  - Белковый бисквит
  - Пудинг из черствого хлеба со сметаной

- Диета (стол) № 3
  -
  - Супы
    -
    - Бразильский суп из тыквы с луком-пореем и яблоком
    - Зеленый борщ
    - Специальный борщ
    - Чечевичный суп
    - Суп с курагой и томатом
    - Суп с фрикадельками из курицы и свеклы
    - Борщ с савойской капустой
    - Лечебный молочный суп с тыквой «Неотложка»
    - Яблочный суп с картофелем и черносливом
    - Суп из окуня с брюссельской капустой
  - Вторые блюда и гарниры
    -
    - Соте из капусты с йогуртовым соусом
    - Крупеник
    - Овощные голубцы
    - Омлет с овощами «Будапешт»
    - Запеканка с говядиной по-венгерски
    - Курица, тушенная с тыквой
    - Курица с овощами «Пиренеи»
    - Паровые тресковые биточки «Затрещины»
    - Марсельские рыбные котлеты «с хитростью»
    - Польский соус «Полонез»
  - Салаты
    - Салат из моркови с черносливом
    - Салат из свеклы с черносливом
    - Салат «Прованс» из цветной капусты
    - Салат «Метелка»

- Салат из свеклы с брынзой
- Салат из свеклы и моркови с апельсином
- Салат из рыбы и овощей «Зюскинд»

- Десерты

- Диета (стол) № 4
  -
  - Супы
    - Рисовый отвар «с секретом»
    - Геркулесовый суп с яблоком
    - Суп «Болонья» из сушеных грибов и чернослива
    - «Веселый» суп со свежими огурцами
    - Сухарный бульон
    - Суп из бедрышка с «Геркулесом» и яблоком
    - Пиалы с фрикадельками
    - Суп от травницы бабы Гали
    - Целебная уха
  - Вторые блюда и гарниры
    -
    - Морковная каша на луковой шелухе от травницы бабы Гали
    - Греча старорусская
    - Рисовая каша со сладким яблоком
    - Яблочная манка
    - Пюре из айвы
    - Суфле из говядины «Пышка»
    - Печень в шоколаде
    - Запеченные фрикадельки из курицы и риса
    - Судачок заливной
    - Сюморен из форели
    - Фрикадельки из судака с «крокодилом»
    - Биточки из сазана «Зит-блю»
  - Салаты
  - Десерты и напитки
    - Пудинг из творога и бананов
    - Все виды желе
- Диета (стол) № 5
  -
  - Супы
    - Суп «Курочка Ряба»
    - «Рыжий» суп
    - Диетический греческий авголемоно
    - Датский тыквенный суп с курицей

- Суп с фрикадельками
- Суп с манными клецками с кунжутным маслом
- Литовский свекольный суп с мясными фрикадельками
- Борщ без зажарки
- Марокканский молельный суп
- Белорусский картопляник с крупой и телятиной
- Польский суп с брокколи и телятиной
- Детсадовский рыбный суп с крупой
- Суп «Креветочное объедение»
- Суп «Свидание вслепую»
- Немецкий суп-пюре с кабачками
- Сербский суп-сметанник
- Портогез крупяной
- «Перламутровый» суп с овсянкой
- «Перламутровый» суп с рисом
- «Перламутровый» суп с перловкой
- Молочный еврейский суп с брокколи
- Молочный суп с картофельными клецками
- Молочный суп с творожными клецками
- Манный суп «На полдник»

- Вторые блюда и гарниры
  -
  - Колканнон
  - Крем-суфле из цветной капусты
  - Кольраби «под перинкой»
  - Кольраби «в красном пальто»
  - Броли с творогом
  - Омлет мясной особый «Дю Капе»
  - Буженина-«обманка»
  - «Сосисоны»
  - Специальный плов
  - Мясо в сельском стиле с овощами
  - Тефтели «Пионерские»
  - Запеченный хек
  - Семга, запеченная с картошкой
  - Лапша домашняя
  - «Золотой» пудинг
  - Ленивые вареники с курагой
  - Ленивые творожники
  - Пшенная запеканка с черносливом
- Салаты

- Специальный оливье
- Маршальский салат
- Салат из сыра и свеклы
- Необычная овощная икра-соус
- «Тушенка» из свеклы

- Десерты
  -
  - Желе из шиповника
  - Творожное желе
  - Суфле из ягод
  - «Маша, но не ваша»
  - Десертный молочный соус
  - Яблочный соус

○ Диета (стол) № 6

-
- Супы
  -
  - Старинный русский суп из брюквы
  - Зейданский борщ
  - Овощной суп с топинамбуром
  - Вегетарианский суп с цветной капустой
  - Суп-пюре по-кальски из свеклы и тыквы
  - Молочный суп с тмином
  - Молочный суп-лапша
- Вторые блюда и гарниры
  -
  - Биточки из кольраби
  - «Сундучки» из кабачков
  - Морковные котлеты из печи
  - Очень вкусная мясная лапша
  - Говядина «Па-де-Кю» с молочным соусом
  - Бефстроганов «Диетка»
  - Азиатские котлеты из говядины и рыбы
  - Картофельные котлетки с рыбным «сюрпризом»
  - Рисовая запеканка с кальмарами
  - Деликатесный голландский соус
- Салаты
  -
  - Салат «Цып-Цыпа»
  - Салат «Морской»
  - Салат огуречный с кальмарами
  - Салат «Румяные щечки»
  - Салат «Подружки»

- Салат «Ананасовая легкость»
- Десерты
  -
  - Розовая манная каша
  - Миндальное желе
  - Пирожное «Картошка дюже полезная»
  - Диетическая сладкая колбаса

○ Диета (стол) № 7

-
- Супы
  - Пшенная «жамка»
  - Крем-суп из перловой крупы
  - Серые щи
  - Щи воронежские с яблоками
  - Альпийский молочный суп с капустой
  - Картофельная похлебка «Постоялый двор»
  - Суп «Волынский»
  - Суп-оливье
  - Бортник летний
  - Холодник «Неженка»
- Вторые блюда и гарниры
  - Цветная капуста в омлете
  - Голубцы с рисом и айвой
  - Капуста, тушенная с рисом и говядиной
  - Пальчики творожно-картофельные с языком
  - Пюды из картофеля и индейки
  - Волшебный заливной судак
  - Пате из сазана
  - Морковь «Флотская» с морской капустой, креветками и яблоками
  - Цимес еврейский
- Салаты
  - Салат «Кочерыжка»
  - Салат «Сами с усами»
  - Винегрет необычный со сметаной
  - Салат «Умбрия»
  - Салат из свекольной ботвы
  - Салат-соус «Падеспань»
  - Необычная икра из баклажанов
  - Салат из цветной капусты и языка
- Десерты
  -
  - Морковно-яблочные котлеты

- Творожные шарики
- Мусс каркаде
- Тыквенный кисель по-сельски

- Диета (стол) № 8
  -
  - Супы
    -
    - Суп «Я – красотка!»
    - Восточный суп из нута с капустой
    - Рассольник «Выборгский»
    - Суп «Черемшина»
    - Щи «Пустохлебка»
    - Щи зеленые с рыбными фрикадельками
    - Ботвинья
    - Окрошка специальная с рыбой
  - Вторые блюда и гарниры
    -
    - Бадимкан кюкю из баклажанов
    - Фриттата овощная итальянская
    - Жюльен «Лесная сказка»
    - Тефтель одесский
    - Крутые мексиканские перцы
    - Курица в горшочке
    - Курица под соусом «Жар-птица»
    - Семга в мешочке с рисом по-японски
    - Рыба в прованских травах
    - Форель с овощами в вине
    - Черноморский плов
  - Салаты
    - Салат «Сарочка перед свадьбой»
    - Салат из петрушки
    - Салат с фасолью «Бедуин»
    - Салат из баклажанов «Хабиби»
    - Салат табуле
    - Теплый салат со сладким перцем
    - Салат «Типа на диете»
    - Салат «Мальдивы»
    - Салат «Бескозырка белая»
    - Салат «Пиратский»
    - Креветочный салат с кускусом
    - Салат «Я таю в Тае»
  - Десерты
    -
    - «Киви-кайф»

- Душевные яблочки
- Сырники из печки
- Торт «Мозаика»
- Чизкейк «Торопыга»
- Кекс «Пятиминутка»
- Овсяное печенье
- Шоколадный пудинг «Елизаветинский»

- Диета (стол) № 9
  -
  - Супы
    -
    - Овощной суп с грибами
    - Летник полтавский
    - Закарпатский суп «Пидбывани лопаткы»
    - Индийский чечевичный чук
    - Итальянский баклажанный суп
    - Армянский баклажанный суп
    - Сборная грибная солянка
    - Капустняк
    - Черниговский борщ с фасолью
  - Вторые блюда и гарниры
    - Пряная телятина по-французски
    - Кассероль из говядины и сезонных овощей
    - Капустная запеканка с мясом в русском стиле
    - Дижонская запеканка из кабачков с мясом
    - «Мясо» по-французски
    - Индейка с пореем по-тулузски
    - Макароны по-флотски с тунцом
    - Треска с красным соусом
    - Трио котлет для диабетиков
    - Котлеты из минтая
    - Котлеты из курицы или индейки
    - Вегетарианские котлеты
    - Печеная айва в карамели с розмарином и чесноком
  - Салаты
    - Швейцарский салат с брокколи
    - Праздничный салат из грейпфрута и авокадо
    - Дижонская кислая капуста с ананасом
    - Вьетнамский чечевичный салат
    - Салат «Пулетт» с кедровыми орешками
    - Необычный «Цезарь»

- Тайская «лодочка» с ананасом и креветками
- Десерты
  - Торт «Баунти»
  - Шоколадный торт на стевии
  - Пирожные «Ананасинки»
  - Чизкейк для диабетиков
  - Гречневое печенье с яблоками
  - «Рафаэлло» для диабетиков
- Диета (стол) № 10
  -
  - Супы
    - Зеленый суп из брокколи
    - Зеленый шпинатный суп
    - Холодник на шиповнике и кефире
    - Яичный бульон «Пурри-черри»
    - Американский томатный суп с фрикадельками из бычка
    - Харчо диетическое на куре
    - Суп «Елисейские поля» с сырными клецками
    - Крем-суп по рецепту Брижит Бардо
    - Суп из петуха с лапшой из яичных блинчиков
    - Классический кефирный суп «Стоп, холестерин!»
    - «Лососевая нежность»
    - «Рыбо-ревень-суп»
  - Вторые блюда и гарниры
    -
    - «Бомбический каротин»
    - Ньокки
    - Блины «Изумрудные»
    - Мексиканские куриные котлетки с кукурузой
    - Курица в йогурте по-гречески
    - Тушеная капуста с курицей
    - Кефирный кекурек
    - Соте из печени кролика
    - Филиппинский рисок
  - Салаты
    -
    - Салат «Сыроежка цитрус»
    - Легкий салат с молодой свеклой

- Салат из черной редьки «с ансамблем»
- Греческий салат
- Салат «В лоскуты»
- Парижский куртуазный салат
- Овощные роллы с креветками

- Десерты
  -
  - Вкусный пирог без муки
  - Совершенно секретная коврижка
  - Творожный пирог с ягодами
  - Еврейский пирог с медом
  - Муссы – наше все!
  - Малиновый мусс
  - Фруктовый мусс на манке

- Диета (стол) № 11
  -
  - Супы
    - Щи из молодой крапивы
    - Суп «Грибное лукоморье»
    - Свекольник холодный
    - Суп «Болота Баскервилей»
    - Мясной бульон с яичной «гуленой»
    - Средиземноморский суп с рыбой и маслинами
    - Уха из толстолобика с зеленым горошком
  - Вторые блюда, гарниры и несладкая выпечка
    - Картошка молодая со сметаной
    - Жаренка «Лесостепь»
    - «Жаренка-говоренка»
    - Бефстроганов купеческий
    - Гуляш венгерский по рецептуре времен СССР
    - Антрекот «Дервиль»
    - Зразы белорусские
    - «Дедушкина рыбка»
    - Чебуреки «Домашние»
    - Французские сырные блины с «пикантой»
  - Салаты
    - Волшебная салатная заправка
    - Капустный салат
    - Листовой салат с орехами
    - Салат «Дамский каприз»
    - Салат из фасоли с копченой скумбрией или сельдью

- Десерты
  - Бабушкино печенье «Гусиные лапки»
  - Печенье «Раскудряй»
- Диета (стол) № 12
  -
  - СУПЫ
    - Суп «Если нельзя, то чуточку можно»
    - Суп «Яйцо в море»
    - Суточные щи-пюре
    - Чешский суп с печеночными фрикадельками
    - Рыбный суп-пюре
    - Суп от сильной головной боли (мигрени)
    - Суп из скумбрии «Антистресс»
    - «Суп радости»
  - ВТОРЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ
    - Тыквенная каша с яблоком
    - Прованская запеканка
    - Печеночные оладьи
    - Грудка «в шубке»
    - Тушенка с куриными сердечками
    - Деликатесные котлеты из индейки и гречки «XIX век»
    - «Веселая» форель
    - Горбуша сметанная духовая
    - Горбуша по-житомирски
  - САЛАТЫ
    - Салат из кольраби с имбирем
    - Салат из кольраби с морковью и дайконом
    - Салат из кольраби с яблоком
    - Салат «Бобо»
    - Салат «Неравный брак»
    - Мюнхенский салат
    - Салат «Пекинезо веро»
    - Салат «Йошка на итальянской даче»
    - Салат «Только спокойствие»
  - ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ
    - Французская картофельная булочка
    - Булочка «Розовая»
    - Сливовый мармелад в ассортименте
    - «Клубничный дурак»
- Специальное дополнение
  -
  - Первый прием пищи (завтрак)

- Второй прием пищи (обед)
- Третий прием пищи (полдник)
- Четвертый прием пищи (ужин)
- РЕЦЕПТЫ
  - Каша манная
  - Молочный суп
  - Хаш
  - Домашняя буженина
  - Мясокостный говяжий бульон
  - Суп картофельный
  - Суп-лапша
  - Суп рисовый
  - Котлеты домашние
  - Свиные эскалопы «Мечта хоккеиста»
  - Печень жареная по-флотски
  - Рыба жареная специальная
  - Рис жареный
  - Соте из баклажанов
- Диета Эштона Эмбри при рассеянном склерозе
  -
  - День 1
  - День 2
  - День 3
  - Рецепты
    - Треска, запеченная в фольге с овощами
    - Курица с овощами
    - Кукурузные лепешки
    - Суп грибной
- Диета (стол) № 13
  -
  - Супы
    - Кабачковый блендид-крем
    - Молочно-томатный суп-крем
    - Тыквенный суп с сельдереем
    - Суп «Здравствуй, дача»
    - Упрощенный луковый суп
    - Сырный крем-суп
    - Супчик домашний куриный с потрошками
  - Вторые блюда и гарниры
    -
    - Омлет с сыром прованский
    - Омлет овощной «Удовольствие и польза»
    - Итальянская рисовая каша с сыром и морковкой

- Мясной сырок с соусом бешамель
- Картофельный рулет с мясной начинкой
- Утиные котлетки «Дядя Дак»
- Рыбные «хлебцы-молодцы»
- Рыбная фриттата «Речфлот»
- Сыр камчатский из кальмаров

- Салаты
  - Салат с авокадо в испанском стиле
  - Салат из кускуса с деликатесным горошком
  - Именинный парижский салат
  - Классический бельгийский яичный салат
  - Норвежский салат с треской и картофелем
  - Салат из печени трески
- Десерты
  -
  - Желе из простокваши
  - Крем-пуше из сливок
  - Торт «Птичье молоко»
  - Имбирное печенье

○ Диета (стол) № 14

-
- Супы
  - Грибной суп-лапша
  - Крем-суп из шампиньонов
  - Говяжий суп с пастой
  - Лагман с кроликом
  - Французский фасолевый суп «Бело-с-нежность»
  - Суп «Аляска»
  - Манхэттенский чаудер
  - Биск с креветками и тыквой
- Вторые блюда
  - Капустные «лодочки» в молочном соусе
  - Драчена слоеная
  - Рулет мясной с омлетной начинкой
  - Португеш с отварной говядиной
  - Тефтельки «Сердце разбито»
  - Треска под маринадом
- Салаты и закуски
  -
  - Кабачковая икра
  - Икра заморская, баклажанная
  - Говяжий язык отварной

- Язык заливной
- Салат «Поцелуй любимой»
- Салат из пасты и овощей «Бабочка»
- Салат с языком и яблоками

○ Заключение

Инна Метельская-Шереметьева Лечимся вкусно! Рецепты и рекомендации ведущих диетологов

© Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Инструкция для талантливого читателя

Дорогие соотечественники, уважаемые читатели!

Наша российская медицина сегодня может решить до 90 % ваших проблем со здоровьем. Как главный врач федерального лечебно-реабилитационного центра Ростовской области, я могу это заявить с полным на то основанием.

Если посмотреть статистику только по одному из федеральных округов страны (нашему Южному федеральному округу), то окажется, что за последние пять лет мы добились потрясающих результатов: продолжительность жизни в регионе увеличилась до 72 лет (по России в среднем до 71,2 лет); восстанавливаемость после инсультов и инфарктов выросла в разы; реабилитация после пролеченных заболеваний ЖКТ составляет почти 100 %!

Да, это победа отечественной медицины! Почти 600 человек нашего старейшего в России лечебно-реабилитационного центра (как и миллионы специалистов других лечебных учреждений страны) денно и нощно стоят на страже вашего здоровья, помогают миновать кризисы и полностью (или почти полностью) восстановить все функции организма. Вы выходите от нас помолодевшими, похорошевшими, восстановившимися и отдохнувшими, нацеленными на счастливую и полноценную жизнь…

Однако что происходит после того, как вы возвращаетесь из клиник, госпиталей, больниц и санаториев в привычные домашние условия? Рекомендации врачей быстро забываются, лечебное питание (полезное, вкусное, безопасное и эффективное) остается приятным воспоминанием. А ведь мы с вами договаривались о том, что отныне вы будете придерживаться наших рекомендаций и проживете до ста лет и дольше. Так что же вам мешает? Что стоит стеной между вашим здоровьем, долголетием и болезнями, которые мы с вами победили? Лень? Незнание? А возможно, ваша предубежденность в том, что питаться правильно означает питаться безвкусно и аскетично?

Тогда позвольте вам порекомендовать книгу «Как лечиться вкусно»! Мы уверены, что все рецепты, которые собраны в книге и рекомендованы лучшими диетологами нашей страны, в том числе и специалистами нашего центра, позволят вам вкусно и здорово организовать режим лечебного питания, включив в него очень

полезные, пробуждающие аппетит и восстанавливающие силы блюда: салаты, супы, гарниры, мясо и рыбу, овощи и фрукты и даже самые замечательные и полезные десерты.

Здоровый аппетит, трапеза с удовольствием – это то, о чем мы с вами договаривались, и то, что станет основой вашего здорового долголетия!

Только давайте договоримся, что вы не будете лениться, прочтете книгу от корки до корки, выберете все рецепты, в которых нет запрещенных для вас продуктов, обязательно посоветуетесь с лечащим врачом, который должен скорректировать ваш выбор, и далее станете готовить и есть с вдохновением и удовольствием, с пользой для здоровья!

Желаем вам не просто приятного чтения, но и успешной реабилитации по предложенным для ваших диетических столов рецептурам!

Главный врач
государственного бюджетного учреждения
Ростовской области
«Лечебно-реабилитационный центр № 2»
Т. Е. Пиктушанская

Обращение С.П. Моноха

диетолога (гастропаталогии)

Уважаемые читатели!

К нам с супругой обратилась наша племянница, известная у вас в Москве писательница Инна Метельская. Мы решили, что с удовольствием проконсультируем ее, потому как в нашей практике вопрос лечебного питания всегда был камнем преткновения в борьбе с самой болезнью, с пациентом, который не придавал значения рекомендациям, а также с родственниками, у которых обычно были свои представления о том, как быстрее поставить болящего на ноги.

Собственно, правила несложные и понятные каждому здравомыслящему человеку:

– не следовать модным диетам, потому что их усиленно рекламируют подруги;

– не воспринимать свою болезнь как приговор, а относиться к ней с уважением и легкой долей иронии – здоровье победит;

– не загонять себя в очень жесткие рамки, подавляя, уничтожая, коверкая свое пищеварение и свой аппетит. Если ваш доктор вам что-то запретил, это не означает, что вы даже понюхать этого продукта не можете. Нюхайте! Лизните, кусните его, но только самую малость. В противном случае, выйдя из клиники, лишившись постоянного надзора медицинского персонала и жестко сбалансированного питания, вы рискуете сорваться в клинч, зависнуть на «запретном», переесть, до кишечной колики или сердечного приступа, того, что вам длительное время было запрещено;

– ешьте всегда с аппетитом! Мы и поддержали идею этой книги потому, что аппетит – важнейший показатель вашего выздоровления. Все блюда должны вызывать желание их немедленно съесть, а не выбросить в мусорное ведро, потому что это совсем невкусно и неинтересно.

Мы рекомендовали нашей племяннице рецепты (сборники) коллег, написанные еще в 60–70 годы прошлого века, да и в период с 1984 по 1998 год, в вашей стране и у нас, на Украине, вышло достаточно много интересных, хоть и специализированных сборников. Она их изучила и адаптировала под современные технологии и даже современную бытовую технику. Пользуйтесь на здоровье тем, чего раньше не было, – мультиварками, пароварками, СВЧ-печами. Это не запрещено!

Внимательно изучите список разрешенных/запрещенных для

вашего стола продуктов и так же внимательно читайте рецепты ВСЕЙ книги, а не только вашего стола. Я могу с уверенностью сказать, что 70 % блюд лечебного питания подходят практически к любому столу. Ограничьте себя только в тех 30 %, которых нельзя категорически!

И не болейте. Болеть глупо и скучно!

Инструкция
для талантливого читателя

Дорогие друзья!

В связи с отсутствием перекрестных ссылок обращайте внимание на ингредиенты в рецептах. При совпадении со списком разрешенных продуктов вашей диеты забирайте рецепт себе в актив.

Старайтесь не читать (особенно в интернете) списки запрещенных продуктов для вашей диеты (стола). Мои уважаемые консультанты-диетологи и их коллеги психологи убеждены, что при любом запрете организм выбирает установку: «Хочу именно этого, и побольше!» В каждой диете (в каждом вашем столе) достаточно много продуктов, из которых можно готовить 365 разных блюд, то есть каждый день года что-то новенькое. Вот на них и ориентируйтесь!

Создайте на компьютере вордовский документ, скопируйте туда свою диету (стол) и в соответствующие разделы добавляйте подходящие вам первые, вторые, закусочные и десертные блюда. Не будьте скучны, грустны и слишком серьезны. Давайте блюдам свои домашние забавные имена и прозвища. Вы должны подружиться со своей диетой, а не воспринимать ее как наказание.

Ну, а со всем остальным разберетесь при чтении.

В добрый путь! Отменного вам аппетита и здоровья!

Во благо!

Введение

Лечебные столы (диеты) делятся по номерам и заболеваниям. Есть подразделения внутри столов. Консультируйтесь с лечащим врачом.

При написании этих рецептур моими консультантами выступили диетологи Монох С. П. *(гастропатологии)* и Монох И. П. *(специалист по спортивному и лечебному питанию)*, а также Вексельберг Б. С. *(диетолог, специализация – заболевания сердечно-сосудистой системы и постинфарктные состояния)*.

СТОЛ № 1.

• Показан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, на протяжении 6–12 месяцев после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью.

• Показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.

• Показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

СТОЛ № 2.

• Показан при хронических гастритах с пониженной кислотностью или, при ее отсутствии, хронических колитах *(вне обострения)*.

СТОЛ № 3.

• Показан при атонических запорах, заболеваниях прямой кишки, геморроях, трещинах и язвах заднего прохода.

СТОЛ № 4.

• Показан при острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса.

• Показан при колитах с преобладанием процессов брожения.

• Показан при хронических колитах в стадии затухающего обострения.

• Показан при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронических заболеваниях кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

СТОЛ № 5.

• Показан при заболеваниях печени, желчного пузыря,

желчевыводящих путей вне стадии обострения.

• Показан при хронических панкреатитах.

СТОЛ № 6.

• Показан при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов.

СТОЛ № 7.

• Показан при хронических заболеваниях почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности.

• Показан при острых почечных заболеваниях *(острый нефрит или его обострения)*.

• Показан при затихании острого воспалительного процесса в почках.

СТОЛ № 8.

• Показан при ожирении как основном заболевании или сопутствующем при других болезнях, не требующих специальных диет.

СТОЛ № 9.

• Сахарный диабет средней и легкой тяжести.

СТОЛ № 10.

• Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I–IIA.

СТОЛ № 11.

• Показан при туберкулезе легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощении после инфекционных болезней, операций, травм.

СТОЛ № 12.

• Показан при функциональных заболеваниях нервной системы.

СТОЛ № 13.

• Показан при острых инфекционных заболеваниях.

СТОЛ № 14.

• Показан при мочекаменной болезни *(фосфатурии)*.

СТОЛ № 15.

• Показан при заболеваниях, не требующих лечебных диет.

Диета (стол) № 1
При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Помним, что главное правило этой диеты – дробное питание 5–6 раз в день небольшими порциями. Если вам некогда (реально некогда) готовить 5–6 перемен блюд, то вполне возможно съесть 3 раза в день по небольшой порции вкусного супчика, а начать день или пополдничать чем-то другим. Я постараюсь предложить достаточное количество вариантов готовых блюд, которые в любом случае разнообразят ваше меню, сделают его вкусным и не скучным. Мы будем использовать следующие продукты:

• нежирное мясо: телятина, куриное филе, индейка, кролик;

• нежирные виды рыбы: треска, минтай, хек, пангасиус, сазан, щука, судак, ледяная;

• куриные или перепелиные яйца;

• молочные продукты: молоко, творог, сливки (важно обращать внимание на процент жирности, он должен быть минимальным), козье молоко разводим 1:1;

• сухой хлеб;

• различные крупы: рис, перловка, овсянка, гречка, пшено;

• паста (желательно из твердых сортов пшеницы);

• растительное масло: оливковое, подсолнечное;

• сливочное масло;

• термически обработанные фрукты: яблоки (некислые), груши, сливы, абрикосы;

• бананы и хурма (их можно есть в свежем виде);

• овощи: картофель, тыква, свекла, морковь, кабачки, баклажаны, авокадо.

Супы

Хлебный суп «Тыковка»

Ингредиенты

- *100 г тыквы*
- *½ стакана воды*
- *½ стакана пастеризованного молока*
- *3 ломтика черствого белого хлеба*
- *½ ч.л. подсолнечного масла*
- *зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Очищенную тыкву нарезаем на порционные кусочки и заливаем соленой водой, которую мы предварительно развели с молоком, припускаем на сильном огне пару минут.

Спустя пару минут добавляем хлеб и продолжаем варить на небольшом огне до момента, пока тыква не станет мягкой.

Полученную смесь протираем сквозь сито (измельчаем блендером), смешиваем с молоком и маслом, доводим до кипения и взбиваем еще раз. Подаем с мелко нашинкованной зеленью.

Французский крем-суп «Лазурный берег»

Ингредиенты

- *1 картофелина*
- *½ моркови*
- *½ кабачка*
- *⅓ корня сельдерея*
- *2 стакана воды*
- *1 ч.л. подсолнечного масла*
- *5 мидий без раковин*
- *½ стакана молока*
- *сухарики из 3 ломтиков белого хлеба*
- *соль по вкусу*

Все овощи чистим, у кабачка, если он старый, удаляем семечки. Режем на кусочки и заливаем горячей водой, предварительно ее присолив и соединив с подсолнечным маслом.

В другой кастрюльке в течение 10 минут в малом количестве воды варим мидии, остужаем и режем на мелкие кусочки, треть

стакана отвара сохраняем.

После того как овощи сварились, перетираем их, не сливая бульон. Далее добавляем горячее молоко, мидии, отвар мидий и ждем, чтобы все закипело.

К столу ароматный суп подаем с сухариками.

Суп с авокадо

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *2 стакана воды*
- *4 крупных соцветия цветной капусты*
- *1 яйцо*
- *½ авокадо*
- *1 ч.л. подсолнечного масла*
- *½ стакана молока*
- *3 веточки укропа*
- *3 веточки петрушки*
- *2 ч.л. сливок*
- *соль по вкусу*

Очищенный картофель варим, после его готовности протираем вместе с водой от варки.

Крупные соцветия капусты разбираем на более мелкие и помещаем в чуть подсоленную воду, варим отдельно от картофеля. Как только соцветия будут готовы, перетираем их и соединяем с картофелем.

Теперь берем яйцо и делаем следующее: взбиваем белок блендером с мякотью половинки авокадо, соединяем полученное пюре с желтком, растираем их вместе с подсолнечным маслом, соединяем с подогретым молоком со сливками, перемешиваем и добавляем к супу.

Доводим до кипения или просто чуть прогреваем и выключаем огонь. Далее все вместе взбиваем, украшаем измельченной зеленью укропа и петрушки, дополняем сметаной.

Английский овсяный супчик

Ингредиенты

- *2 стакана воды*
- *2 ст.л. измельченной овсяной крупы*
- *½ моркови*
- *½ молоденького кабачка*
- *½ картофелины*

• *1 ломтик небольшой тыквы*
• *½ стакана молока*
• *1 ч.л. растертого в пюре укропа*
• *свежая мята по вкусу*
• *¼ ст.л. растительного масла*
• *соль по вкусу*

Доводим воду до кипения и засыпаем нее овсянку, варим до готовности.

Очищенные и нарезанные овощи ставим на огонь и также варим до их размягчения в отдельной кастрюле. Как только они сварились, растираем все вместе с отваром в пюре и соединяем с овсяным бульончиком. Добавляем молоко и ждем, пока суп закипит.

Готовое блюдо украшаем измельченной зеленью и добавляем масло. Англичане в этот суп обязательно кладут немного свежей мяты и ложечку соленого варенья.

* Соленое варенье готовится из различных фруктов и ягод, но вместо сахара добавляется соль. Это, кстати, любимое лакомство англичан на завтрак, они им щедро мажут тосты.

Рисовый суп с волшебной тыковкой

Ингредиенты

• *1 стакан воды*
• *1 ст.л. риса без горки*
• *1 небольшой ломтик тыквы (как кусок арбуза, отрезанный нежадным человеком)*
• *½ стакана молока*
• *½ ст.л. подсолнечного масла*
• *1 ч.л. рубленой петрушки*
• *соль по вкусу*

Вливаем воду в маленькую кастрюльку, прогреваем ее, помещаем предварительно промытый и перебранный рис, ждем, пока приготовится.

Берем тыкву, избавляем ее от кожуры и сердцевины, режем на 2–3 части, помещаем в другую кастрюлю с водой (так, чтобы вода покрывала тыкву) и варим до размягчения. Как только она сварилась, перетираем и добавляем к рису вместе с отваром, присаливаем по вкусу.

Добавляем подсолнечное масло и молоко и доводим до кипения. Готовое блюдо украшаем измельченной зеленью.

Восточный суп из кураги на рисовом отваре

Ингредиенты

- *2 ст.л. риса*
- *½ л воды*
- *1 стакан кураги*
- *2 ст.л. сахара*
- *гренки для подачи*

Рис перебираем, промываем 2–3 раза в горячей воде. Доводим воду до кипения, кладем в нее рис и варим его до полного размягчения, затем процеживаем отвар.

Отвар доливаем кипятком до 800 мл (смотрите сами, кто любит погуще, может взять меньше воды).

Курагу промываем, нарезаем тонкими дольками, отвариваем в небольшом количестве воды в течение 5 минут. Отваренную курагу протираем.

Соединяем рисовый отвар с протертой курагой, добавляем сахар, варим 2–3 минуты. Подаем суп с гренками.

Рисовый тирольский суп с мясным суфле

Ингредиенты

- *2 ст.л. риса*
- *½ л воды*
- *100 г говядины или телятины*
- *100 мл молока*
- *1 яйцо*
- *¼ ч.л. тертого мускатного ореха*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *соль по вкусу*

Рис отвариваем в воде до мягкости и вместе с жидкостью и сливочным маслом протираем через сито.

Мясо отвариваем, пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой трижды.

Готовим яично-молочную смесь: тщательно размешиваем теплое молоко с яйцом, солью и мускатным орехом.

Мясное пюре, постепенно размешивая, соединяем с рисовым отваром и доводим до кипения, затем добавляем яично-молочную смесь и хорошо размешиваем. Доводим до кипения, но не кипятим.

Томатный суп с перловкой «Артек»

Такой суп давали (думаю, что и сейчас дают) в лазарете пионерского лагеря «Артек», отсюда и его название. Все пациенты его очень любили.

Это раскладка на 1 порцию. Рекомендуем приготовить супа раза в 4 больше, потому что он вкусный, легкий и к нему можно «возвращаться» по 2–3 раза в день.

Ингредиенты

- *1 ст.л. перловой крупы*
- *150 мл воды*
- *¼ стакана томатного сока*
- *⅛ ч.л. соли*
- *½ ч.л. сахара*
- *100 мл молока*
- *укроп для подачи*
- *1 ч.л. сливочного масла*

Перловку замачиваем на ночь. Воду сливаем. Утром заливаем перловку свежей водой и варим крупу примерно 1 час под крышкой на маленьком огне до готовности.

Процеживаем отвар через металлическое сито, через него же протираем в отвар разварившуюся крупу. Добавляем томатный сок, соль, сахар.

В отдельной кастрюле доводим до кипения молоко. Вливаем его в суп и выключаем огонь. Даем супу чуть остыть и подаем с небольшим количеством нашинкованного укропа и ложечкой сливочного масла.

Литовский суп с рыбными фрикадельками

Этот суп в Литве едят в детских садах и школах, в семьях. Но он прекрасно подходит и к нашей диете.

Ингредиенты

- *200 г филе любой рыбы*
- *1 яйцо*
- *1 луковица*
- *2 моркови*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *2 картофелины*
- *петрушка для подачи*
- *соль по вкусу*

Рыбное филе пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой

дважды (можно измельчить филе блендером). В фарш добавляем соль и яйцо, перемешиваем, формуем фрикадельки и отвариваем в небольшом количестве воды. Воду сливаем.

Лук опускаем в кипящую воду на пару минут, затем мелко нарезаем, морковь натираем на терке. Лук и морковь припускаем с небольшим количеством масла и воды.

В 800 мл кипящей воды кладем нарезанный дольками картофель, варим до полуготовности, заправляем припущенными луком с морковью и оставшимся сливочным маслом, солим по вкусу.

Перед подачей на стол кладем в суп фрикадельки и посыпаем зеленью.

Суфле-суп из курицы

Суфле-суп получается воздушным, ароматным, деликатесным. Его можно подать не только в качестве лечебного питания, но и на парадных обедах, украсив зеленью и посыпав (для здоровых людей) кедровыми орешками.

Кстати, если заменить курицу на филе рыбы (скажем, хека), а все остальное готовить точно так же, получится великолепный рыбный суфле-суп.

Ингредиенты

- *1 куриное бедро или голень без кожи*
- *2 стакана воды*
- *300 мл овощного отвара*
- *½ стакана молока*
- *1 яичный желток*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Курицу отвариваем в воде до полной готовности, охлаждаем, мясо отделяем от костей, пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой и дополнительно измельчаем блендером.

Для приготовления овощного отвара можно использовать капусту, картофель, морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, другие овощи или пригодные в пищу их обрезки. Чем больше овощей будет в отваре, тем ароматнее и вкуснее получится суфле-суп.

Овощи нарезаем крупными кусками, заливаем холодной водой (на 1 часть овощей примерно 5 частей воды), варим на слабом огне в закрытой крышкой кастрюле 30–40 минут, затем

даем настояться 10–15 минут и процеживаем. Можно дополнительно протереть овощи через сито или измельчить их блендером. С помощью этого пюре вы сможете регулировать густоту супа.

Куриное мясное пюре разводим овощным отваром до консистенции супа. По желанию добавляем пару ложек овощного пюре.

Суп-пюре доводим до кипения, выключаем огонь и даем супу постоять 10 минут.

Готовим льезон. Горячее молоко (не выше 70 °С) тонкой струйкой вливаем в посуду с желтком при постоянном помешивании и прогреваем на слабом огне, не доводя до кипения, до загустения. (Хозяйки, которые готовят заварной крем, знают, как это делается.)

Добавляем в суп молочно-яичную смесь (льезон) и сливочное масло. Подаем, посыпав рубленой зеленью.

Томатный суп-крем с рисом

Летний диетический суп-крем из свежих помидоров с рисом, молочным соусом и сливками на овощном отваре – это вкусно, полезно и не надоест.

Ингредиенты

- *3 мясистых, сочных помидора*
- *1 ст.л. риса*
- *1 ст.л. муки*
- *4 ст.л. молока*
- *300 мл овощного отвара*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *2 ст.л. сливок 10 % жирности*
- *зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Свежие помидоры очищаем от кожицы. Для этого можно просто натереть помидоры на мелкой терке так, чтобы кожица не попала в мисочку, а осталась у вас в руках.

Рис отвариваем до готовности в избыточном количестве воды, откидываем в сито. Соединяем отваренный рис с протертыми помидорами и измельчаем блендером или протираем сквозь сито.

Готовим молочный соус: муку подсушиваем на сковороде без изменения цвета, просеиваем, вливаем горячее молоко, перемешиваем, доводим до кипения и на слабом огне варим 10–

15 минут при постоянном помешивании.

Делаем овощной отвар (его можно приготовить из капусты, картофеля, моркови, лука, корня петрушки и сельдерея). Овощи нарезаем крупными кусками, опускаем в холодную воду. На 1 часть овощей берем 5 частей воды. Доводим до кипения и варим на слабом огне под крышкой 40 минут. Затем отвар процеживаем.

Смешиваем протертые помидоры и рис с молочным соусом, добавляем горячий овощной отвар, разводим суп до нужной консистенции, ставим на небольшой огонь и доводим до кипения. Образовавшуюся пену удаляем.

Суп заправляем сливочным маслом и сливками, солим и перемешиваем. При подаче украшаем зеленью. Суп хорош и в теплом, и в остывшем виде.

Десертный суп «Клубника со сливками»

От такого супа не отказался бы и самый здоровый человек. Это безумно вкусно, полезно, легко. Готовить можно и в сезон, и зимой из замороженных ягод. Если используете замороженные, просто удваивайте количество ягод.

Ингредиенты

- *200 г клубники*
- *300 мл воды*
- *20 г картофельного крахмала*
- *1 ст.л. сахара*
- *100 г сливок 20 % жирности*

Ягоды клубники (примерно две трети) промываем холодной кипяченой водой, протираем вилкой через дуршлаг, отжимаем сок. Приготовленный сок ставим на холод.

Отжимки клубники кладем в горячую воду, отвариваем, процеживаем.

Картофельный крахмал разводим небольшим количеством холодной воды, вливаем в кипящий клубничный отвар (компот), перемешиваем, доводим до кипения, добавляем сахар и отжатый сок.

Оставшуюся клубнику режем и кладем в суп. Охлаждаем суп.

При подаче в тарелку добавляем сливки и тщательно перемешиваем венчиком.

Вторые блюда и гарниры

Соте духовое из кабачков

Ингредиенты

- *1 молодой, но крупный кабачок*
- *подсолнечное масло для смазывания*
- *1 яйцо*
- *1 ст.л. сметаны*
- *1 дес.л. сливочного масла*
- *укроп для подачи*
- *соль по вкусу*

Кабачок моем, очищаем от кожицы, режем кубиками. Кладем в кастрюлю и ставим тушиться, капнув столовую ложку воды и добавив капельку соли. Через некоторое время достаем кабачок шумовкой и выкладываем его в кокотницы (не забыв их смазать подсолнечным маслом).

В кастрюле останется жидкость от тушеных кабачков. Ее не выливаем! Добавляем в жидкость сметану и взбалтываем вилкой.

Отделяем яичный желток от белка. Взбиваем белок до образования пены и аккуратно вливаем в сметанно-овощную смесь, которая осталась после тушения кабачков.

Вновь перемешиваем, заливаем этой смесью кабачки и помещаем кокотницы в духовку примерно на 20 минут.

Достаем готовое блюдо, заправляем каждую порцию кусочком сливочного масла и посыпаем рубленым укропом. Едим, когда чуть остынет.

Запеканка из картофеля и обезжиренного творога

Название блюда звучит пресно, но на самом деле эту запеканку с удовольствием едят не только детсадовцы, но и вполне себе взрослые дяденьки, суровые и неприступные на вид. Ибо вкусно. А главное, полезно. И съесть можно чуть больше, чем предписано доктором, без особых последствий.

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *150 г нежирного творога (лучше домашнего приготовления)*
- *1 яйцо*
- *½ ч.л. сливочного масла + для смазывания*

• *панировочные сухари (по желанию)*
• *петрушка для подачи*
• *соль по вкусу*

Картофель, очищенный и вымытый, отвариваем, охлаждаем и превращаем толкушкой в пюре. Творог тщательно разминаем вилкой до однородной консистенции. Пюре и творог (когда пюре остынет) смешиваем.

Отделяем яичный желток от белка. Желток перетираем со сливочным маслом и соединяем с творогом и картофелем.

Белок взбиваем с солью в крепкую пену и аккуратно вмешиваем в общую массу.

Далее нам потребуется форма для запекания (лучше силиконовая, а при ее отсутствии металлическая, но последнюю нужно смазывать маслом; я смазываю маслом и посыпаю белыми панировочными сухарями и ту, и другую форму).

Запеканку ставим в нагретую до 180 °С духовку и готовим 25 минут. Перед подачей на стол готовую запеканку промазываем размягченным сливочным маслом и посыпаем измельченной зеленью петрушки.

Стумп бельгийский диетический

Что-то в последнее время меня потянуло на бельгийскую кухню: сытно, просто, душевно! Стумп (*нидерл.* stoemp) – широко распространенное в Бельгии блюдо. Это питательный и недорогой гарнир на основе картошки. Примерно половину объема блюда составляет старое доброе картофельное пюре, а вторую половину – другие овощи, самые разные. Я видела варианты стумпа с брокколи, цветной капустой, зеленой листовой капустой, шпинатом, зеленым горошком, луком-пореем, репой, фенхелем. Но самый «прототипический» стумп – именно с морковкой. По текстуре стумп не такой гладкий и однородный, как классическое картофельное пюре; он более грубый, и в нем должны чувствоваться вкрапления овощей. Подается стумп традиционно с мясом или рыбой, приготовленными на пару. Идея стумпа так мне нравится, что вам она точно придется по душе, и вы тоже начнете экспериментировать.

Ингредиенты
• *800–900 г картофеля (примерно 4 больших клубня)*
• *600–700 г моркови (примерно 7 больших морковок)*
• *50 мл молока или воды, в которой варились овощи*
• *100 г отварной курицы или отварного мяса (по желанию)*

• *50 г сливочного масла*
• *соль по вкусу*

Далее все просто. Картофель и морковь чистим, режем на средне-большие куски и отвариваем в небольшом количестве воды (вода должна едва покрывать овощи). Когда морковь станет мягкой (картофель к этому времени будет мягким точно), сливаем в мисочку воду, присаливаем овощи и ручным способом, без блендера, толчем пюре. Если использовать блендер, картофель может приобрести вязкость и химический привкус. Нашему пюре не нужно быть идеально гладким. Оно должно быть домашним. Если стумп получился крутым, мы можем его довести до приятной кондиции тем же овощным отваром или горячим молоком.

Далее отварное мясо или птицу режем соломкой толщиной со спичку, разогреваем сковороду и подсушиваем на ней волокна мяса до изменения цвета. Это займет минут 5–7. Выключаем огонь, кладем в мясную стружку сливочное масло. Выкладываем на тарелки стумп и поливаем сверху маслицем с волокнами мяса. Очень душевно, правда.

* Обязательно попробуйте стумп с брокколи, с цветной капустой, салатом айсберг, пореем, сельдереем или спаржей, у кого она есть. А если самого стумпа будет маловато, то всегда есть возможность быстро отварить на пару или запечь в духовке (без премудростей) филе постной рыбки или цыпленка-корнишона, и королевский ужин обеспечен!

Барселонские говяжьи паки (на пару или в соусе)

Говорят, что эти непритязательные котлеты из говядины обожал великий Гауди, который, по слухам, страдал язвой желудка. И мы понимаем великого зодчего. Попробуйте, вам понравится.

Ингредиенты
• *300 г сырой говядины*
• *200 г отварной говядины*
• *1 стакан молока*
• *¼ нарезного батона*
• *1 яйцо*
• *50 г сливочного масла*
• *панировочные сухари*
• *тертый мускатный орех по вкусу*

• *молотая корица по вкусу*
• *1 ст.л. с горкой сметаны или натурального йогурта (по желанию)*
• *1 ч.л. муки (по желанию)*
• *соль по вкусу*

Пропускаем через мясорубку сырую, затем отварную говядину. Замачиваем в молоке хлеб без корок до набухания, пропускаем через мясорубку, соединяем с говяжьим фаршем. Добавляем яйцо, размягченное сливочное масло, солим и добавляем специи буквально на кончике ножа. Перемешиваем до однородности.

Формуем из фарша котлеты. Со всех сторон обваливаем каждую в панировочных сухарях. Готовим на пару или, если хотим как Гауди, выкладываем котлеты в форму, смазанную маслом, разводим в молоке, где замачивался хлеб, ложку сметаны или йогурта (с горкой), 1 чайную ложку просушенной муки и немножко корицы, соли и мускатного ореха. Заливаем котлеты (паки) и запекаем при 180 ˚С в течение 20 минут с одной стороны, аккуратно переворачиваем и запекаем 20 минут с другой стороны. В зависимости от размера, приготовятся паки что на пару, что в духовке за 30–50 минут.

«Рыжие бестии» на пару

Это очень интересные тюркские фрикадельки из мяса и овощей, которые готовятся на пару, ну, а современные хозяйки могут их приготовить в мультиварке в режиме «На пару». Попробуйте, возможно, это то блюдо, которое вам придется по душе. Основными его компонентами служат картофель, морковь, тыква и мясо. Могут быть варианты без тыквы или моркови, но картошка присутствует всегда. Вегетарианцы могут приготовить «бестии» без мяса. Это тоже очень вкусно.

Ингредиенты
• *2–3 картофелины крахмалистого сорта*
• *1 морковь*
• *1 ломтик тыквы*
• *300 г говядины или мяса птицы*
• *2 ст.л. сметаны*
• *¼ ч.л. куркумы*
• *пшеничная мука*
• *зелень для подачи*
• *соль по вкусу*

Все овощи натираем на мелкой терке и тщательно отжимаем, чтобы они полностью отдали влагу (для этой цели можно использовать марлю). Мясо прокручиваем на мясорубке с мелкой решеткой. Соединяем мясо и овощи, добавляем сметану, куркуму и соль и замешиваем фарш. Начинаем аккуратно подсыпать муку – столько, чтобы получился фарш нужной густоты. Формуем из фарша шарики чуть больше грецкого ореха.

Вторые блюда и гарниры

Протираем решетку пароварки растительным маслом и готовим фрикадельки-«бестии» на пару 30–35 минут. При подаче посыпаем их зеленью. «Бестии» не требуют гарнира, так как сами являются и мясным, и овощным блюдом.

Паштет «Мечта язвенника»

Паштет можно намазывать на бутерброды утром и подавать в качестве основного блюда с гарниром в обед.

Ингредиенты

- *500 г нежирной телятины*
- *200 г куриной печени*
- *3–4 моркови*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *⅓ стакана воды*
- *⅓ стакана молока*
- *⅓ белого батона*
- *1 яйцо*
- *петрушка по вкусу*
- *сливочное масло для смазывания*
- *соль по вкусу*

Мясо и печень нарезаем на кусочки, заливаем холодной водой и отвариваем на слабом огне.

Морковь чистим и добавляем к варящемуся мясу, можно ее нарезать на крупные куски.

Размачиваем в воде с молоком хлеб без корок. Делаем из мяса и печени фарш, добавляем размокший хлеб, яйцо, рубленую петрушку, солим и вымешиваем.

Паштетную массу запекаем в духовке, разложив по формочкам, смазанным маслом, в течение 30–40 минут.

Суфле из кролика

Блюдо нежнейшее. Его с удовольствием будут есть те, кто на диете. Оно также может служить неплохим угощением в праздничный обед (особенно в семье, где есть те, кто ограничен лечебным питанием).

Аналогично готовится суфле из телятины или из индейки.

Ингредиенты

- *мясо 1 кролика (около 1,1 кг)*
- *1 луковица*
- *20 ст.л. молока*
- *5 яичных желтков*
- *5 ч.л. с горкой муки*
- *тертый мускатный орех (по желанию)*
- *петрушка для подачи*
- *ореховое или кунжутное масло для смазывания*
- *3 яичных белка*
- *соль по вкусу*

Филе кролика хорошо отвариваем в несоленой воде вместе с луковицей в шелухе. Воду сливаем, а филе несколько раз пропускаем через мясорубку (можно еще для верности блендером измельчать).

Вторые блюда и гарниры

В пюре из кролика добавляем довольно горячее молоко, вымешиваем, после вводим желтки и муку. Замешиваем приятный эластичный фарш. В него по вкусу добавляем соль и (по желанию) мускатный орех.

В будни можно приготовить это блюдо на пару, посыпав суфле зеленью через 20 минут после начала готовки. А можно запечь суфле в форме. При этом форму смазываем растительным маслом, суфле отправляем в духовку, нагретую до 180 °С. Через 10 минут суфле посыпаем рубленой зеленью.

Тем временем взбиваем белки с небольшим количеством соли до устойчивых пиков. Через 20 минут после начала запекания поверх зелени покрываем наше суфле белковой шапкой и запекаем до образования румяной корочки.

Как только меренга станет коричневатой, духовку выключаем, но не открываем. Суфле должно остыть внутри духовки, чтобы меренга подсохла. Режем, как праздничный торт.

Рыбные галки

Сразу рекомендую готовить больше, и норму крахмала воспринимать чисто символически. Бывает очень сочная,

водянистая рыба, и тогда его потребуется больше. Будете смотреть по ходу.

Ингредиенты
- *200 г филе нежирной рыбы*
- *⅓ стакана молока*
- *1 ч.л. крахмала*
- *соль по вкусу*

Для соуса
- *1 ч.л. муки*
- *1 ст.л. сметаны*
- *3 ст.л. воды*
- *3 ст.л. молока*
- *зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

Филе рыбы отвариваем и пропускаем через мясорубку. Добавляем молоко, крахмал и соль. Из полученного фарша формуем небольшие котлетки и опускаем столовой ложкой в кипящую воду. Варим 5–7 минут, после чего подаем со сметанным соусом.

Для сметанного соуса на горячей сухой сковороде подсушиваем муку (должен чуть измениться запах, но не цвет). Теплую кипяченую воду смешиваем с теплым молоком и добавляем сметану. Размешиваем молочную смесь и выливаем ее в муку. Включаем огонь и провариваем соус до приятной консистенции. Добавляем к нему зелень и поливаем наши галки.

Рыбные «ледяные» зразы с морковью

Ледяная рыба – сама по себе сладкая и вкусная. А если еще и приготовить ее правильно, то для наших целей она подойдет просто идеально.

Ингредиенты
- *4 отварные моркови*
- *прованские травы по вкусу*
- *куркума по вкусу*
- *укроп (по желанию)*
- *400 г ледяной рыбы*

Вторые блюда и гарниры
- *100 г черствого белого хлеба*
- *½ стакана молока*

• *40 г сливочного масла*
• *лавровый лист или лемонграсс для отваривания*
• *картофельное пюре для подачи*
• *соль по вкусу*

Первым делом привариваем морковь. Здесь важно, чтобы наша морковь не переварилась. Если зубочистка проходит сквозь корнеплод, но с трудом, – это самая правильная степень готовности. Готовую морковь проворачиваем на мясорубке, приправляем травами и куркумой, может, добавляем чуть-чуть свежего укропа (но совсем чуточку).

Ледяную рыбу моем и прокручиваем на мясорубке дважды. Черствый белый хлеб без корок размачиваем в молоке, отжимаем, проворачиваем на мясорубке. Рыбный фарш слегка присаливаем.

Из небольшого количества рыбного фарша лепим в руке небольшую лепешку, кладем внутрь ложечку морковной начинки, в центр малюсенький кусочек сливочного масла.

Решетку пароварки, на которой будем готовить зразы, выстилаем (неплотно) лавровым листом или ломтиками лемонграсса.

Готовим зразы на пару 35 минут. Подаем с картофельным пюре.

Курица по-японски

Ингредиенты
• *1 морковь*
• *небольшой кабачок*
• *1 ст.л. растительного масла без запаха*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *1 упаковка замороженной цветной капусты или 300 г свежей*
• *1 куриная грудка*
• *½ ч.л. сушеного тимьяна*
• *1 стакан воды*
• *соль по вкусу*

Очищаем морковь и кабачок. Нарезаем их кубиками. На сухой сковороде чуть подсушиваем овощи (можно сделать это в духовке). Перекладываем овощи в казанок, налив на дно растительное масло и добавив немного сливочного. Добавляем капусту, разобранную на соцветия.

Куриное филе нарезаем кубиками, солим. Добавляем к овощам. Посыпаем тимьяном, вливаем воду. Тушим не менее 60 минут.

Курица с яблоками

Ингредиенты

- *1 большая куриная грудка*
- *2–3 веточки петрушки*
- *2 яблока*
- *1 ст.л. растительного масла без запаха*
- *соль по вкусу*

Курицу солим и посыпаем рубленой петрушкой. Яблоки очищаем от кожицы и нарезаем ломтиками.

Заворачиваем все вместе в фольгу или кладем в рукав для запекания. Запекаем в духовке 40–50 минут.

Салаты

Салаты могут разнообразить меню при язве желудка. Выбирайте диетические рецепты как холодных, так и теплых салатов. Но важно помнить, что такие продукты, как майонез, копчености, кислые соусы находятся под запретом. Для заправки салатов лучше всего использовать оливковое масло или сметану 10–15 % жирности.

Салат с индейкой и рисом

Этот салат имеет мягкий вкус и прост в приготовлении.

Ингредиенты
- *200 г филе индейки*
- *100 г длиннозерного риса*
- *1 свежий огурец*
- *5 перепелиных яиц*
- *100 г сметаны низкой жирности*
- *соль по вкусу*

Филе индейки отвариваем в подсоленной воде, охлаждаем и нарезаем соломкой. Рис отвариваем и промываем. Свежий огурец очищаем от кожицы и натираем на крупной терке. Перепелиные яйца варим вкрутую, охлаждаем, чистим и разрезаем на четвертинки.

Перемешиваем все ингредиенты в салатнике. Досаливаем по вкусу и заправляем сметаной.

Салат крестьянский

Ингредиенты
- *3 картофелины*
- *1 крупная свекла*
- *1 свежий огурец*
- *1 молодой кабачок*
- *укроп по вкусу*
- *нерафинированное подсолнечное масло для заправки*
- *соль по вкусу*

Картофель отвариваем в мундире. Свеклу отвариваем, не очищая, и охлаждаем. Свежий огурец очищаем. Кабачок очищаем,

нарезаем кружками толщиной 5 мм и бланшируем 3 минуты в кипящей воде.

Все овощи (охлажденные и очищенные) режем аккуратной соломкой. Выкладываем в салатник, добавляем небольшое количество соли, рубленого укропа и заправляем ароматным подсолнечным маслом.

Бирманский теплый постный салат

Ингредиенты

- *1 свекла*
- *1 крупная морковь*
- *немного сливочного масла*
- *1 ст.л. воды*
- *½ стакана риса басмати*
- *зелень по вкусу*
- *сметана или натуральный йогурт для заправки*

Свеклу и морковь чистим и трем на средней терке. Смешиваем овощи и тушим их на среднем огне с добавлением небольшого количества сливочного масла, соли и ложки воды.

Рис отвариваем до полной готовности и остужаем.

Смешиваем рис с тушеными овощами, добавляем нашинкованную зелень и заправляем сметаной либо натуральным йогуртом.

Рыбный средиземноморский салат

- *100 г филе рыбы (окуня, пангасиуса или хека)*
- *1 отварная свекла*
- *1 отварная морковь*
- *40 г консервированного зеленого горошка*
- *растительное масло или сметана 20 % жирности для заправки*
- *сливки и лимонный сок по вкусу (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Филе рыбы отвариваем до полной готовности, остужаем.

Мелко режем очищенные свеклу и морковь, а также остывшую готовую рыбу, все аккуратно перемешиваем, добавив зеленый горошек.

Заправляем салат растительным маслом или сметаной. Можно использовать сливки и лимонный сок для улучшения вкуса.

Десерты

Творожный пудинг с ягодным муссом

Ингредиенты

- *2 некрупных яблока*
- *2 ст.л. манной крупы*
- *1 стакан молока*
- *2 яичных желтка*
- *1 ст.л. сахара*
- *200 г нежирного творога*
- *2 ч.л. сливочного масла*

Для мусса

- *1 стакан свежих или замороженных ягод или фруктов*
- *⅓ стакана сахара*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *1 ст.л. воды*

Яблоки очищаем от кожицы, перегородок, семян и натираем на терке.

Манку варим до вязкого состояния вместе с молоком. После чего кашу охлаждаем и тщательно перемешиваем с яблоком, желтками, сахаром и творогом. Выкладываем в форму.

Запекаем 30 минут при 180 °С.

Готовим ягодный мусс. Соединяем в глубокой сковороде ягоды, сахар, сливочное масло и воду. Тушим 15 минут, затем измельчаем погружным блендером.

Охлажденный пудинг подаем с теплым ягодным или фруктовым муссом.

«Клубничное чудо»

Ингредиенты

- *200 г клубники*
- *1 ст.л. сахара*
- *2 яичных белка*
- *щепотка соли*
- *сливочное масло для смазывания*

Клубнику моем, сушим, измельчаем блендером. Увариваем на сковороде с сахаром примерно на треть объема и охлаждаем.

Яичные белки взбиваем до плотных пиков с малюсенькой щепоткой соли.

Охлажденную клубнику смешиваем со взбитыми белками и выкладываем в смазанную маслом форму для запекания. Отправляем в духовку на 20 минут при 180 °С. Волшебное «клубничное чудо» готово!

Смородиновое желе

Употреблять желе можно в качестве перекуса между основными приемами пищи. Готовится такое желе из любых видов ягод.

- *2 ст.л. свежих ягод смородины*
- *1½ ст.л. желатина*
- *1½ ч.л. сахара*

Из ягод выжимаем сок и ставим его в холодильник. Выжимки сохраняем.

Желатин заливаем 2 столовыми ложками воды, хорошо размешиваем и оставляем на 30 минут. Остатки ягод заливаем водой и варим на небольшом огне 20 минут, затем процеживаем, добавляем сахар и желатин. Оставляем на огне еще на 15 минут, постоянно помешивая.

Вливаем ягодный сок, хорошо размешиваем, смесь разливаем по формам и оставляем застывать.

Сладкие «снежки»

Ингредиенты

- *2 свежих яичных белка*
- *3½ ч.л. сахара*
- *1 стакан молока*
- *½ стакана муки*

Для крема (по желанию)

- *2 яичных желтка*
- *100 г сахара*
- *2 ст.л. молока*
- *1 ч.л. крахмала*

Отделяем яичные белки от желтков, белки взбиваем с сахаром до состояния пены.

Молоко доводим до кипения и оставляем на маленьком огне.

Порциями выкладываем в него взбитую массу, помешивая. Шумовкой достаем небольшие комочки смеси («снежки») и выкладываем на тарелку. Перед подачей остужаем.

Дополнительно для этой сладости можно приготовить крем. Желтки взбиваем с сахаром, смешиваем с парой ложек холодного молока и крахмалом и вливаем тонкой струйкой в оставшееся от приготовления «снежков» кипящее молоко, но не доводим до кипения. Крем остужаем и поливаем остывшие «снежки».

Грушевый пудинг

Ингредиенты

- *2 стакана молока*
- *1 стакан манной крупы*
- *ванилин по вкусу*
- *2 ст.л. сливочного масла + для смазывания*
- *3–4 яйца*
- *1 стакан сахара*
- *5–6 сладких груш*

Молоко доводим до кипения, снимаем пенку и всыпаем в него просеянную манную крупу. Добавляем ванилин.

Варим кашу до загустения. Добавляем масло.

Отделяем яичные белки от желтков. Желтки растираем с сахаром и добавляем в горячую кашу.

Груши нарезаем ломтиками. Добавляем к каше.

Белки взбиваем в крепкую пену, вводим в кашу.

Выкладываем массу в кастрюлю или форму, смазанную маслом, готовим на водяной бане полчаса.

Диета (стол) № 2
При атрофическом гастрите, колитах

Диета № 2 разрешает употребление многих продуктов питания и блюд:

молоко, простокваша, сливки, сливочное масло;

яйца (за исключением сырых);

растительные масла, творог, не слишком острый сыр;

свежее нежирное мясо, в том числе и жареное, но не слишком пережаренное в жирах, свежие мягкие колбасы, печень (особенно рекомендуется) и другие субпродукты;

свежая нежирная рыба, жареная и вареная, вымоченная сельдь, шпроты, сардины;

черствый хлеб, легкие печенья и пирожные;

легкие мучные блюда, паста;

разные мягкие разваренные крупы, рис;

бобовые в виде пюре;

картофель и любые овощи, содержащие мало клетчатки, в вареном, тушеном и жареном виде, но не на пережаренных жирах; твердые овощи в виде пюре, а также салаты из более нежных сырых овощей, хорошо размельченных и приправленных растительным маслом;

блюда из любых фруктов и ягод, а также сырые мягкие, сладкие фрукты;

различные супы (нежирные);

соусы (мало);

сахар, мед, варенье, легкие сладости.

Диета № 2 также разрешает соленые блюда и подкисление блюд слабым уксусом, соками лимона, клюквы и красной смородины, лимонной кислотой.

Сильными возбудителями секреции желудка являются не только мясные, но и грибные, и овощные бульоны, а также овощи в целом, особенно употребляемые перед едой салаты из сырых овощей, заправленные растительным маслом. Жиры же, напротив, подавляют секрецию желудка. При приготовлении блюд целесообразно комбинировать жиры с овощами.

Супы

Суп-лапша на курином бульоне

Ингредиенты
- *40 г пшеничной муки*
- *1 яйцо*
- *1 ст.л. воды*
- *½ л куриного бульона*
- *1 картофелина*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *соль по вкусу*

Из муки, яйца и воды замешиваем тесто на лапшу. Тонко раскатываем, нарезаем полосками.

В заранее подготовленный куриный бульон забрасываем лапшу и очищенные и мелко нарезанные овощи. Доводим до кипения, провариваем на среднем огне в течение 15 минут. Солим по вкусу.

Картофельный суп с фрикадельками

Ингредиенты
- *100 г говяжьего фарша*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *1 картофелина*
- *1 морковь*
- *соль по вкусу*

В фарш добавляем мелко нарубленную половинку луковицы, яйцо и соль. Вымешиваем и делаем фрикадельки.

В кипящую воду засыпаем мелко нарезанный картофель, натертую морковь и оставшуюся измельченную половинку луковицы. Варим до 10 минут.

Бросаем в кастрюлю фрикадельки. Готовим еще 15 минут, не забывая посолить.

Щи обычные

Ингредиенты

- *100 г белокочанной капусты*
- *1 картофелина*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *1 ст.л. подсолнечного масла*
- *не более 3–5 г соли*

Помытые и очищенные овощи нарезаем как можно мельче или натираем на терке.

В кастрюлю с кипящей водой (или приготовленным заранее картофельным отваром, то есть водой, в которой варили картофель) кладем капусту и картофель, доводим до кипения.

Добавляем предварительно потушенные на растительном масле морковь, помидор и лук. Солим. Провариваем на слабом огне 15 минут.

Суп с рисом «Из детства»

Ингредиенты

- *100 г куриного филе*
- *1 л воды*
- *1 ст.л. с горкой риса*
- *1 небольшая картофелина*
- *1 небольшая морковь*
- *1 небольшая луковица*
- *щепотка рубленой петрушки*
- *соль на кончике ножа*

Куриное филе отвариваем в воде и достаем из кастрюли.

Добавляем в бульон промытый рис, доводим до кипения. Засыпаем мелко нарезанные овощи и соль. Варим около 15 минут.

При подаче кладем перемолотое или мелко нарезанное мясо и щепотку петрушки.

Мясной суп с мясными кнелями

Это блюдо рекомендуется тем мясоедам, которые сильно-сильно скучают по любимому продукту, и им все время кажется, что «в зоопарке тигру мяса недокладывают».

Ингредиенты

• *100 г говядины*
• *немного отварного риса*
• *40 мл молока*
• *1 л мясного бульона*
• *зелень петрушки*
• *соль и перец по вкусу*

Мясо очищаем от жира и пленок, пропускаем через мясорубку. Добавляем вареный рис, понемногу доливаем молоко, чтобы сформовать кнели (полугустые клецки).

Выкладываем кнели в кипящий бульон и варим до готовности.

Добавляем соль, перец, перед подачей посыпаем рубленой петрушкой.

Суп с яичной лапшой на овощном отваре

Ингредиенты
• *350 г муки*
• *2 яйца*
• *75 мл воды*
• *35 г сливочного масла*
• *10 г соли*
• *4 картофелины*
• *1 морковь*
• *1 ч.л. пудры из сушеных шампиньонов (или грибной бульонный кубик)*

Лапшу готовим с запасом. Она нам пригодится и в следующий раз. В миску наливаем холодную воду, растворяем в ней соль, добавляем сырые яйца, хорошо перемешиваем, всыпаем муку и замешиваем крутое тесто. Готовое тесто скатываем в шар, накрываем миской или полотенцем и оставляем на полчаса. Затем тесто вымешиваем, разрезаем на несколько кусков. Каждый кусок раскатываем, подсыпав муку, в пласт толщиной 1 мм. Раскатанные пласты теста оставляем на 15 минут, положив их на полотенце или пергамент, чтобы тесто немного подсохло, затем разрезаем их на тонкие полоски. Для удобства нарезки подсохшие пласты можно скатать в плотный рулет, а затем тонко нарезать; полученные тонкие рулетики раскрутить и обвалять в муке.

В 1 литре воды отвариваем нарезанный кубиками картофель и нарезанную тонкой соломкой морковь. Варим почти до полной мягкости овощей.

Бульон чуть присаливаем и кладем в него небольшую горсть лапши. После того как вода закипит, добавляем грибной кубик или пудру из сушеных шампиньонов и варим еще 5 минут.

Суп из индейки с морковью и вермишелью

Ингредиенты

- *120 г индейки*
- *20 г вермишели*
- *20 г моркови*
- *10 г корня и зелени петрушки*
- *соль по вкусу*

Подготовленную индейку моем, очищаем от кожи, нарезаем на мелкие кусочки, кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим вариться. Когда закипит, снимаем пену, солим и варим на небольшом огне 20–25 минут.

Затем в кастрюлю кладем вермишель и натертую на крупной терке морковь, бросаем корень и мелко нарезанную зелень петрушки и варим еще 15–20 минут.

Классический суп с фрикадельками

Ингредиенты

- *500 г говядины*
- *1 луковица*
- *2 ломтика пшеничного хлеба*
- *1 яйцо*
- *300 г картофеля*
- *200 г моркови*
- *по 1 ст.л. зелени укропа и петрушки*
- *соль по вкусу*

Из обработанной говядины делаем фарш (проворачиваем через мясорубку с очищенным репчатым луком и замоченным в воде и отжатым хлебом без корок), добавляем яйцо, немного воды, соли, хорошо вымешиваем и формуем фрикадельки.

Вторые блюда и гарниры

В кастрюлю наливаем горячую воду, кладем мелко нарезанный картофель и натертую на крупной терке морковь, варим 15 минут, затем добавляем подготовленные фрикадельки и варим еще 20 минут.

Перед окончанием варки солим и бросаем рубленую зелень укропа и петрушки.

Вторые блюда и гарниры

Говяжьи биточки «Столовка № 6»

Ингредиенты

- *200 г говядины*
- *20 г риса*
- *1 яйцо*
- *15 г сливочного масла + для сбрызгивания*
- *мука для панировки и соуса*
- *20 г сметаны*
- *1 ст.л. твердого сыра*
- *соль по вкусу*

Мясо и рис варим, остужаем, перемалываем на мясорубке с мелкой сеткой. Добавляем яйцо, соль, масло. Хорошо вымешиваем полученную массу.

Формуем биточки, панируем их в муке, обжариваем и перекладываем в форму для запекания.

Для соуса сметану соединяем с 2 столовыми ложками кипяченой воды и щепоткой муки, прогреваем на сковороде до легкого загустения.

Поливаем биточки сметанным соусом, посыпаем натертым сыром, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом и запекаем.

Котлеты из хека с рубленными яйцами

Диетические котлеты из хека, мягкие, нежные и вкусные, с добавлением в рыбный фарш хлеба и рубленых вареных яиц, которые, в зависимости от диеты, жарят на сковороде или варят на пару, применяют при гастритах, язвенной болезни, запорах, заболеваниях почек и сердца, малокровии, туберкулезе, а также для здорового питания.

Ингредиенты

- *150 г филе хека*
- *2 яйца*
- *50 г белого хлеба*
- *½ стакана молока*

• *соль по вкусу*

С филе хека снимаем кожу. Яйца варим вкрутую 10 минут, очищаем и мелко режем. Черствый белый хлеб без корки замачиваем в молоке и отжимаем.

Подготовленное филе хека и вымоченный хлеб пропускаем через мясорубку. Фарш смешиваем с измельченными вареными яйцами, солим и формуем котлеты продолговато-приплюснутой формы, по две штуки на порцию.

Котлеты обжариваем на сковороде без панировки, затем складываем в кастрюлю, накрываем крышкой и доводим до готовности в горячей духовке в течение 5 минут.

Котлеты рыбные паровые «Семейные»

Эти котлеты мы советуем приготовить как-нибудь всей семье на ужин и подать их на хрустящих салатных листьях с небольшим количеством картофельного пюре. Пусть тот, кто соблюдает диету, почувствует вашу с ним солидарность.

Ингредиенты

• *800 г рыбного филе*
• *200 мл молока или воды*
• *180 г пшеничного хлеба*
• *30 г сливочного масла + 50 г, если рыба нежирная*
• *соль по вкусу*

Филе рыбы разрезаем на куски, пропускаем через мясорубку, добавляем замоченный в молоке хлеб (для диет № 4 и 14 хлеб следует замачивать в воде), вторично пропускаем через мясорубку, массу хорошо взбиваем. В котлетную массу из нежирной рыбы можно добавить 50 г сливочного масла на 1 кг фарша.

Из котлетной массы формуем котлеты овально-приплюснутой формы, отвариваем на пару в течение 15–20 минут (до готовности).

Печень говяжья по-строгановски

Говяжью печень по-строгановски готовят из нарезанной брусочками и обжаренной в масле печенки, которую затем тушат в сметанном соусе. Говяжья печень – хороший источник полноценного белка, она богата витаминами A, C, B_1, B_2, B_{12}, PP, D, а также полезными для кроветворения микроэлементами.

Ингредиенты
• *500 г говяжьей печени*
• *5 г соли*
• *50 г топленого масла*
• *400 г сметанного соуса*

Для сметанного соуса (на 400 г)
• *200 мл воды или овощного отвара*
• *20 г сливочного масла*
• *20 г пшеничной муки*
• *½ ч.л. соли*
• *200 г сметаны*

Говяжью печень зачищаем от пленок, нарезаем тонкими брусочками (как для бефстроганов).

Готовим сметанный соус. Муку просеиваем, прогреваем на сковороде, помешивая деревянной лопаткой, без изменения цвета. Подсушенную муку растираем со сливочным маслом и добавляем овощной отвар. Смесь хорошо перемешиваем, до однородности, и варим 20–30 минут. Загустевшую смесь солим и процеживаем. Сметану доводим до кипения, добавляем в горячий белый соус и доводим до кипения.

Подготовленную печень солим, обжариваем на топленом масле, заливаем сметанным соусом и доводим до кипения.

К столу печень подаем с соусом, в котором она тушилась, и гарниром.

* На гарнир для диеты № 8 и № 9 рекомендуются огурцы, помидоры, салат из свежих овощей, для диеты № 2 – картофельное пюре, отварная вермишель, овощное пюре.

Биточки из кальмаров и рыбы

Ингредиенты
• *250 г филе кальмара*
• *250 г филе рыбы (треска, морской окунь и т. п.)*
• *200 мл молока или воды*
• *150 г пшеничного хлеба*
• *3 яйца*
• *50 г растительного масла*
• *томатный или белый соус для подачи*
• *2 г соли*

Кальмары промываем, ошпариваем кипятком для удаления темной пленки, заливаем холодной водой (3 л на 1 кг кальмаров), доводим до кипения, солим, провариваем 2–3 минуты, затем воду сливаем, кальмары промываем, охлаждаем и нарезаем.

Готовим рыбную котлетную массу. Для этого филе рыбы пропускаем дважды через мясорубку, добавляем замоченный в молоке или воде и отжатый хлеб, затем еще раз пропускаем через мясорубку.

Отваренные кальмары пропускаем через мясорубку, смешиваем с рыбной котлетной массой, добавляем яйца, солим, вымешиваем и формуем биточки.

Подготовленные биточки обжариваем на сковороде с растительным маслом с обеих сторон или приготовляем на пару.

Подаем к столу с томатным или белым соусом.

Кнели из говядины с творогом

Ингредиенты

- *150 г говядины*
- *1 яйцо*
- *60 г творога*
- *6 г сливочного масла + для подачи*
- *2 г соли*

Говядину без сухожилий, пленок и жира нарезаем на куски и пропускаем дважды через мясорубку. Для диет № 5, 6, 7, 10, которым тоже показано это блюдо, мясо перед измельчением нужно бланшировать и охладить.

Творог протираем через сито.

Смешиваем протертый творог и измельченное мясо, снова пропускаем через мясорубку, добавляем яйца, сливочное масло, соль и взбиваем.

Из полученной массы формуем кнели (это полукотлетки, идеально повторяющие форму десертной ложечки, и готовящиеся при ее помощи) весом 20–25 г и готовим на пару 15–20 минут.

При подаче к столу сваренные на пару кнели выкладываем на блюдо, сверху кладем кусочек масла, сбоку горкой – гарнир.

Котлеты из хека с морковью паровые

Ингредиенты

- *200 г хека*
- *2 моркови*
- *75 г белого хлеба*

• *½ стакана молока или воды*
• *1 луковица*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *1 яйцо*
• *соль по вкусу*

Рыбу очищаем от кожи и костей.

Морковь отвариваем и очищаем.

Хлеб без корок вымачиваем в молоке или воде.

Лук припускаем в небольшом количестве масла и воды до мягкости.

Филе хека, хлеб, морковь и лук пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляем соль и яйцо, перемешиваем.

Формуем котлеты, по 2 штуки на порцию, готовим на пару.

Говяжьи котлеты «Бретань» с отварным картофелем

Для этого блюда мытая говядина замораживается и используется в процессе приготовления в полуразмороженном виде.

Ингредиенты
• *150 г говядины*
• *2 картофелины*
• *½ стакана молока или воды*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *2 веточки розмарина*
• *соль по вкусу*

Подмороженное мясо пропускаем через мясорубку. Картофель очищаем, нарезаем дольками, отвариваем до готовности, остужаем и пропускаем через мясорубку. Смешиваем пропущенные через мясорубку мясо и картофель.

В фарш добавляем молоко или воду, соль, сливочное масло, перемешиваем. Масса должна быть очень пышной.

Формуем котлеты, поджариваем до румяной корочки без панировки.

Складываем котлеты в кастрюлю, накрываем крышкой, ставим в горячую духовку и доводим до готовности, капнув на дно кастрюли немного воды и добавив пару веточек розмарина.

Биточки из говядины с рубленым яйцом

Ингредиенты

• *1 луковица*
• *1 ст.л. растительного масла*
• *1 яйцо*
• *100 г говядины*
• *½ стакана молока*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *соль по вкусу*

Лук ошпариваем кипятком, мелко нарезаем, пассеруем до мягкости в небольшом количестве растительного масла.

Яйцо варим вкрутую, охлаждаем, чистим и мелко режем.

Говядину пропускаем через мясорубку вместе с пассерованным луком.

В фарш добавляем нарезанное яйцо, молоко и соль, перемешиваем.

Вторые блюда и гарниры

Формуем биточки, по 2 на порцию, не панируем, обжариваем на сливочном масле до румяной корочки.

Обжаренные биточки кладем в сотейник, накрываем крышкой, ставим в горячую духовку, доводим до готовности. Для диет № 1, 4 и 7 биточки следует варить на пару.

Ленивая фаршированная рыба

Ингредиенты
• *800 г рыбы*
• *140 г пшеничного хлеба*
• *150 мл молока*
• *70 г сливочного масла + 50 г для подачи*
• *1 яйцо*
• *10 г соли*
• *30 г зелени петрушки*

Рыбу можно фаршировать целиком, порционным куском или «батоном», заворачивая ее в марлю или пищевой целлофан.

Рыбу разделываем целой тушкой через спинку или брюшко.

Срезаем мякоть, оставляя на коже слой 0,5 мм.

Мякоть дважды пропускаем через мясорубку, соединяем с замоченным в молоке и отжатым хлебом без корок, пропускаем еще раз через мясорубку, добавляем 70 г сливочного масла и яйцо, солим, хорошо вымешиваем, наполняем фаршем кожу рыбы, придаем ей вид целой рыбы или формуем «батон», заворачиваем в марлю и готовим на пару 25–30 минут.

Готовую рыбу нарезаем порционными кусками. При подаче к

столу поливаем растопленным сливочным маслом и посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки.

Для диет № 7, 8 и 10 следует готовить это блюдо без соли. Для диеты № 14 – без молока.

Кабачковое пюре «Волшебница»

Ингредиенты

- *300 г кабачков*
- *1 ст.л. молока*
- *5 г сливочного масла + для подачи*
- *30 г молочного соуса*
- *⅓ ч.л. соли*

Для молочного соуса

- *½ ст.л. муки*
- *5 г сливочного масла*
- *⅔ стакана молока*
- *⅓ ч.л. соли*
- *½ ч.л. сахара*

Готовим молочный соус. Муку прокаливаем на сковороде до светло-желтого цвета, добавляем сливочное масло и растираем, разводим молоком и варим на слабом огне 7–10 минут при помешивании, затем солим и добавляем сахар.

Кабачки очищаем от кожицы, удаляем сердцевину с семенами, нарезаем на куски продолговатой формы.

В подготовленные кабачки добавляем молоко и масло, тушим до мягкости. Затем кабачки протираем, смешиваем с молочным соусом, добавляем сахар и тушим еще несколько минут.

При подаче к столу в кабачковое пюре кладем кусочек сливочного масла.

Салаты

Весенний салат

Для приготовления диетического весеннего салата необходимо заранее приготовить овощи и зелень: листовой салат, щавель, шпинат, редис, зеленый лук и зелень (петрушка, укроп). Перед тем как вы начнете готовить, зелень необходимо тщательно вымыть в проточной воде. Не забудьте сварить одно яйцо вкрутую. Проверьте наличие в доме растительного масла и лимонного сока.

Ингредиенты

- *20 г листового салата*
- *10 г свежего щавеля*
- *10 г свежего шпината*
- *50 г редиса*
- *10–20 г растительного масла*
- *зеленый лук, петрушка и укроп по вкусу*
- *лимонный сок по вкусу*
- *½ сваренного вкрутую яйца*
- *соль по вкусу*

Салат, щавель и шпинат нарезаем, редис режем тонкими лепестками и все поливаем растительным маслом. Ко всему этому добавляем зелень, по вкусу солим и приправляем лимонным соком. Салат слегка перемешиваем и посыпаем размельченным крутым яйцом.

Салат из зеленого лука с яйцом

Пропорции очень приблизительны. Салат всем знаком, я просто напоминаю о нем, чтобы вы не забывали его чаще готовить! Он очень прост в приготовлении.

Ингредиенты

- *зеленый лук – небольшой пучок*
- *сваренное вкрутую яйцо (желток и белок отдельно)*
- *немного растительного масла*
- *соль по вкусу*

Перед тем как начать готовить салат, тщательно перебираем зеленый лук и промываем в проточной воде.

Желток сваренного вкрутую яйца растираем с растительным маслом, солью и тщательно взбиваем. Затем добавляем нарезанные зеленый лук и яичный белок. Все перемешиваем.

«Морковка хлопает в ладоши»

Это любимый детский салат. Его любили те, кому сейчас 70, его любят и те, кому сейчас 7 или 17 лет.

Ингредиенты

- *50 г моркови*
- *50 г яблок*
- *30 г молодой белокочанной капусты*
- *30 г сока красной смородины*
- *30 г меда*
- *20 г любых зерновых хлопьев*
- *3–4 г сливочного масла (для овсяных хлопьев)*

Морковь и яблоки тщательно моем в проточной воде.

Морковь, яблоки и капусту натираем на крупной терке и укладываем в салатник, где заливаем их смесью сока красной смородины и меда.

Затем приготовленный салат посыпаем овсяными, кукурузными или пшеничными хлопьями. Если вы будете использовать овсяные хлопья, то их необходимо предварительно слегка обжарить на сливочном масле.

Недовинегрет

Малосольные огурцы для салата можно купить в магазине или приготовить дома самостоятельно.

Ингредиенты

- *зелень по вкусу*
- *250 г свежих или малосольных огурцов*
- *300–400 г любой сухой фасоли*
- *100 г сметаны*
- *500 г простокваши или кефира*
- *соль по вкусу*

Зелень перебираем. Свежие огурцы и зелень тщательно моем

в проточной воде. Фасоль замачиваем на ночь.

Далее приступаем к приготовлению салата. Для этого мелко нарезаем огурцы и зелень. Отвариваем фасоль до готовности и остужаем.

Делаем заправку из сметаны и простокваши. Если это позволяет диета, то соус можно посолить.

Вареную фасоль слегка придавливаем толкушкой, смешиваем с заправкой, в которую добавлены мелко нарезанные огурцы и зелень.

Фаршированные помидоры

Извлеченная мякоть помидоров используется в других блюдах, для приготовления соусов или подается как отдельный салат с растительным маслом или сметаной.

Ингредиенты

- *900 г помидоров*
- *500 г свежих огурцов*
- *4 яйца*
- *зеленый лук и укроп по вкусу*
- *50–80 г растительного масла*
- *50 г сметаны*
- *листья салата для подачи*
- *соль и уксус по вкусу*

У помидоров срезаем верхушки, удаляем семена с жидкостью и делаем углубление для начинки.

Огурцы, яйца и зелень мелко нарезаем и перемешиваем со смесью растительного масла, соли (если используется), сметаны и уксуса.

Помидоры подсаливаем, в углубление закладываем начинку кучкой. Срезанными верхушками помидора прикрываем начинку.

Ставим фаршированные помидоры на листья салата на плоской тарелке и подаем к столу.

«Рыбкина нежность»

Рыбу для диетического салата следует использовать нежирную (например, филе трески или морского окуня.) Чешую счищаем ножом, у очищенной рыбы отрезаем голову, затем тушку нужно выпотрошить и тщательно вымыть. Перед варкой крупную рыбу нарезаем кусками.

Этот салат также можно заправлять домашним постным

майонезом. Малосольные огурцы можно купить в магазине или приготовить самостоятельно.

Ингредиенты

- *100 г рыбы*
- *50 г картофеля*
- *30 г свежемороженого или консервированного зеленого горошка*
- *30 г свежих или соленых огурцов*
- *10 г растительного масла*
- *лимонный сок и лимонная цедра по вкусу*
- *тертый хрен по вкусу*
- *20 г кефира*
- *зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

Рыбу, картофель и горошек отвариваем до готовности (каждый продукт отдельно) и остужаем.

Рыбу, огурцы и картофель мелко нарезаем, перемешиваем с горошком и растительным маслом, к которому добавлены лимонный сок, тертая лимонная цедра и тертый хрен, кефир и мелко нарезанная зелень.

Десерты

Пудинг из гречневой крупы с творогом

Ингредиенты

- *50 г творога 9 % жирности*
- *40 г дробленой гречневой крупы*
- *130 мл воды*
- *¼ яйца (желток и белок отдельно)*
- *1 г соли*
- *½ ст.л. сахара*
- *3 г сливочного масла*
- *20 г сметаны 20 % жирности*

Творог протираем через сито.

Из дробленой гречневой крупы варим на воде гречневую кашу.

Готовую кашу протираем, соединяем с протертым творогом, добавляем яичный желток, соль и сахар. Массу перемешиваем.

Белки отдельно взбиваем до образования пены и аккуратно вводим в гречнево-творожную массу, перемешиваем.

Смесь раскладываем в формы и готовим на пару.

К столу пудинг подаем со сметаной.

Мусс клюквенный

Ингредиенты

- *30 г клюквы*
- *160 мл воды*
- *20 г сахара или ксилита*
- *5 г желатина*
- *клюквенный сироп для подачи (по желанию)*

Клюкву перебираем, промываем, протираем, добавляем немного кипяченой холодной воды, процеживаем через сито. Сок следует хранить в прохладном месте в фарфоровой посуде. Оставшуюся после получения сока мезгу опускаем в горячую воду и варим 5–8 минут, процеживаем отвар.

Желатин заливаем холодной водой (на 6 частей желатина взять 10 частей воды), настаиваем 40–60 минут, до увеличения объема в 6–8 раз, процеживаем через марлю.

В клюквенный отвар добавляем сахар или ксилит, доводим

до кипения, снимаем пену, вводим подготовленный желатин, перемешиваем до полного его растворения, снова доводим до кипения, процеживаем, соединяем с клюквенным соком.

Охлаждаем смесь до 30 °С, затем взбиваем миксером до увеличения в объеме в 3–4 раза (не взбивать в алюминиевой посуде; смесь лучше взбивать на льду). Затем быстро разливаем мусс в формы, чтобы он не успел застыть, и ставим в холодильник.

При подаче к столу форму с муссом опускаем на две трети объема на несколько секунд в теплую воду и вытряхиваем из формы в вазочку или тарелку. Можно полить клюквенным сиропом.

Свекольное желе

Желе из свекольного сока с сахаром, приготовленного из отварной свеклы и разбавленного водой, рекомендуется для диетического питания при гастрите, язвенной болезни, подагре, малокровии, гепатите, холецистите, гипертонии, болезнях почек и других заболеваниях.

Ингредиенты

- *4 средние свеклы*
- *кипяченая вода*
- *1 ст.л. сахара*
- *1 ч.л. желатина*

Для приготовления желе свеклу моем, отвариваем до мягкости, заливаем холодной водой на 30 минут, чтобы она остыла. Остывшую свеклу очищаем, натираем на мелкой терке и выжимаем сок.

Полученный свекольный сок наливаем в кастрюлю, добавляем кипяченую воду, чтобы получилось всего 400 мл жидкости, кладем сахар. Смесь доводим до кипения.

Желатин смешиваем с небольшим количеством холодной кипяченой воды и оставляем на 30 минут для набухания.

В свекольный сок, доведенный до кипения, вливаем замоченный желатин и размешиваем до полного его растворения.

Желе разливаем по формам или стаканам, даем остыть, затем убираем в холодильник для застывания.

«Мережки»

«Мережки» (или меренги) – очень вкусный диетический

десерт, они представляют собой высушенные в духовке взбитые яичные белки с сахаром. К столу меренги можно подать, склеив их попарно вареньем, повидлом или вареным сгущенным молоком.

Ингредиенты

- *300 г яичных белков*
- *500 г мелкого сахара*
- *ванильный сахар по вкусу*
- *сливочное масло и мука для противня*

Яичные белки аккуратно отделяем от желтков, помня, что белок 1 крупного яйца весит 30 г. Посчитайте!

Взбиваем яичные белки (лучше охлажденные) в густую пену миксером и постепенно добавляем сахар, непрерывно взбивая массу.

Противень смазываем маслом, посыпаем мукой или застилаем пергаментной бумагой. На противень выкладываем ложкой или отсаживаем из кондитерского мешка взбитые с сахаром белки. При правильном приготовлении белковая масса хорошо держит форму и на ней остается красивый узор от насадки кондитерского мешка.

Сушим меренги в негорячей духовке при температуре около 70 °С. После приготовления духовку выключаем, а меренги можно в ней оставить, чтобы они полностью высохли.

Белковый бисквит

Ингредиенты

- *300 г яичных белков*
- *250 г сахара*
- *250 г муки + для посыпки*
- *20 г сливочного масла для смазывания*

Белки отделяем от желтков, взбиваем миксером в густую пену, постепенно вводим сахар и хорошо перемешиваем. Затем тонкой струйкой всыпаем пшеничную муку при непрерывном перемешивании.

Противень смазываем сливочным маслом и посыпаем мукой.

Готовую бисквитную массу выкладываем в кондитерский мешок и отсаживаем на подготовленный противень в виде палочек. Выпекаем бисквитные палочки в нежаркой духовке в течение 20 минут.

Можно всю бисквитную массу выложить на противень и

запечь в духовке.

Пудинг из черствого хлеба со сметаной

Ингредиенты

- *257 г подсушенного хлеба*
- *500 г сметаны*
- *100 мл сливок*
- *3 яйца*
- *200 г сахара или ксилита*
- *лимонная цедра по вкусу*
- *30 мл лимонного сока*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г сахарной пудры*

Черствый хлеб (серый, обдирный, столовый) нарезаем кубиками, подсушиваем в духовке и охлаждаем.

Затем сухарики заливаем сметаной со сливками, перемешиваем и оставляем на 1–2 часа для набухания.

В смесь сухарей и сметаны добавляем желтки яиц, сахар или ксилит, тертую лимонную цедру и лимонный сок, размешиваем.

Белки взбиваем отдельно и вводим их в полученную смесь, аккуратно перемешивая.

Выкладываем массу в смазанную маслом сковороду и выпекаем в духовке при 180–200 ˚С в течение 30–40 минут.

Перед подачей к столу пудинг посыпаем сахарной пудрой.

Диета (стол) № 3
При запорах, метеоризме, геморрое и других заболеваниях кишечника и прямой кишки

Продукты, которые нам можно и нужно есть и комбинировать между собой. Для разнообразия питания можно поискать эти продукты в рецептах других лечебных диет в этой подборке:

кисломолочные продукты – йогурт, сметана (маложирная), кефир, творог (любой калорийности), простокваша, ряженка, сыры;

овощи – свекла, кабачки, морковь, тыква, помидоры, капуста цветная, огурцы;

свежие, замороженные, сушеные ягоды, фрукты;

гречневая, пшенная и ячневая крупы;

свежий мед, домашнее варенье, мармелад;

яйца (до двух в день);

нежирные мясные, рыбные продукты (ограниченно);

морепродукты – кальмары, креветки и прочее;

морская капуста;

выпечка – пшеничный вчерашний (подсушенный) хлеб, несдобное печенье или выпечка;

напитки – чай (с молоком, с фенхелем, с плодами шиповника), травяные и пшеничные отвары, компоты, свежие соки.

Супы

Бразильский суп из тыквы с луком-пореем и яблоком

Я очень люблю супы из тыквы. Они получаются такие нежные, шелковистые, с мягким, чуть сладковатым вкусом. Самый любимый мой суп в этой категории – однозначно тот, который я сейчас опишу. Это блюдо я «подсняла» в Бразилии.

Ингредиенты

• 1 большой стебель лука-порея (только белая и светло-зеленая части)

• 1 зубчик чеснока

• около ½ см свежего корня имбиря

• 2 ст.л. растительного масла

• 1 большая картофелина

• 1 стакан очищенной и нарезанной небольшими кусочками тыквы (примерно ½ маленькой тыквы)

• 1 большое кисло-сладкое яблоко

• немного растительного масла

• 2½ стакана куриного или овощного бульона

• соль и молотый белый перец по вкусу

• немного сливок для заправки

• немного мелко нарезанной свежей петрушки для подачи

Лук-порей разрезаем вдоль и хорошо промываем. Нарезаем тонкими полукольцами. Чеснок мелко рубим. Имбирь очищаем и трем на мелкой терке. Картофель, тыкву и яблоко нарезаем небольшими кубиками.

В большой кастрюле с тяжелым дном разогреваем растительное масло. На среднем огне слегка томим лук, чеснок и имбирь, постоянно помешивая, минут 7, до мягкости.

Добавляем овощи и бульон. Увеличиваем огонь, доводим до кипения, уменьшаем огонь до маленького, накрываем крышкой и готовим 25–30 минут.

Начинаем порциями вливать суп в блендер и пюрировать (чтобы брызги не летели и не обжигали). Когда все будет перемолото и взбито, прогреваем суп еще раз до кипения и подаем, дополнив сливками и зеленью.

Зеленый борщ

Ингредиенты

- *1 свекла*
- *1 морковь*
- *20 г белых кореньев*
- *2 ч.л. томатной пасты*
- *1 луковица*
- *500 мл легкого бульона, сваренного на куриных косточках*
- *1 картофелина*
- *по 1 пучку щавеля и шпината*
- *1 ч.л. пшеничной муки*
- *немного сливочного масла*
- *1 ст.л. сметаны*
- *1 сваренное вкрутую яйцо*
- *соль по вкусу*

Свеклу, морковь и белые коренья шинкуем соломкой и немного тушим. Добавляем томатную пасту и мелко нарезанный лук.

В кипящий бульон опускаем картофель, нарезанный кубиками, нашинкованные шпинат и щавель, тушеные овощи.

Муку прогреваем на сковороде с маслом, разводим небольшим количеством бульона и присаливаем, добавляем в кастрюлю.

Перед подачей к столу в тарелки кладем зелень, по половине сваренного вкрутую яйца и ложку сметаны.

Специальный борщ

Это не совсем борщ. Точнее, это совсем не борщ. Но внешне суп на него похож, а самое главное, он нам будет очень показан при нашей диете.

Ингредиенты

- *2 л воды*
- *лавровый лист по вкусу*
- *1 корень петрушки*
- *6 картофелин*
- *растительное масло для обжаривания*
- *1 луковица*
- *2 моркови*
- *2 средние свеклы*
- *1 ч.л. лимонного сока*

• *1 ст.л. соевого соуса*
• *1 зубчик чеснока*
• *зелень петрушки по вкусу*
• *сметана для подачи*
• *соль по вкусу*

В кипящей воде мы провариваем лавровый лист и корень петрушки, через пару минут кладем нарезанную довольно крупными кусочками очищенную картошку.

На сковороде с небольшим количеством растительного масла быстро обжариваем нарезанный лук (буквально 2–3 минуты), добавляем к луку натертые на терке морковь и свеклу, сбрызгиваем их соком лимона и соевым соусом и тушим до мягкости. Если жидкость исчезает быстро, можно добавлять кипяченую водичку, чуть подкисленную лимонным соком.

Когда картошка будет почти готова (то есть минут через 18 после закладки), добавляем в борщ тушеные овощи (при условии, что они уже достаточно мягкие), раздавленный зубчик чеснока и зелень петрушки, тут же выключаем огонь.

Даем борщу настояться 20 минут и подаем к столу со сметаной.

Чечевичный суп

При частых запорах хорошо помогает чечевица, из этой бобовой культуры (желательно оранжевой) готовится вкусный, питательный и полезный для пищеварения суп. Злоупотреблять бобовыми мы не будем, но поддержать организм белками и улучшить пищеварение просто обязаны.

Ингредиенты
• *120 г сухой чечевицы*
• *250 мл воды*
• *немного черного перца горошком*
• *лавровый лист по вкусу*
• *1 луковица*
Супы
• *подсолнечное масло для обжаривания*
• *1 ст.л. муки*
• *200 мл цельного молока*
• *1 зубчик чеснока*

Чечевицу переберем и промоем несколько раз в холодной воде. Затем замочим ее в кастрюльке на сутки.

Через сутки воду сливаем, крупу заливаем фильтрованной водой и ставим кастрюлю на огонь. После закипания добавляем немного черного перца горошком и лаврушку.

Нарезанный лук обжариваем на подсолнечном масле. К луку добавляем муку и молоко, увариваем до загустения.

Сваренный соус выливаем в кастрюлю с чечевицей (пряности предварительно нужно убрать).

Суп варим до готовности, в последний момент добавляем пропущенный через пресс чеснок.

Суп с курагой и томатом

Если хотите более плотного блюда, можете слегка «утяжелить» его кусочками отварной курицы.

Ингредиенты

- *1½ л легчайшего говяжьего бульона*
- *100 г томатной пасты*
- *100 г кураги*
- *2 бутончика гвоздики*
- *1 пучок укропа*
- *100 г сметаны 20 % жирности*
- *отварная курятина (по желанию)*
- *соль и перец по вкусу*

Бульон смешиваем с томатной пастой, доводим до кипения, добавляем предварительно замоченную курагу, гвоздику, перец, соль, варим 20 минут.

Зелень укропа промываем и рубим. Суп разливаем по тарелкам, добавляя в каждую зелень и сметану.

Суп с фрикадельками из курицы и свеклы

Ингредиенты

- *3 картофелины*
- *1 луковица*
- *30 г сливочного масла*
- *1 небольшая свекла*
- *1 пучок укропа*
- *200 г куриного фарша*
- *20 г отварного риса*
- *2 л куриного бульона*
- *лавровый лист по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Картофель моем, чистим, режем кубиками. Лук чистим, мелко режем, обжариваем в сливочном масле. Свеклу моем, чистим, трем на мелкой терке. Зелень укропа промываем и рубим.

Фарш перемешиваем со свеклой и рисом, солим, перчим, формуем фрикадельки.

Бульон доводим до кипения, кладем картофель и фрикадельки, варим 10 минут.

Добавляем лук, лавровый лист, зелень укропа, солим, перчим, варим до готовности.

Борщ с савойской капустой

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *150 г савойской капусты*
- *100 г свекольной ботвы*
- *1 л свекольного отвара*
- *50 г сметаны 20 % жирности*
- *соль по вкусу*

Для свекольного отвара

- *2 средние свеклы*
- *1½ л воды*
- *½ ч.л. лимонной кислоты*

Свекольный отвар приготовим заранее. Для этого очистим и нашинкуем свеклу, зальем ее водой, добавим лимонную кислоту и будем готовить на среднем огне до вываривания свеклы (изменения цвета) и уменьшения объема жидкости примерно на треть. Отвар процедим.

Картофель моем, чистим, нарезаем соломкой. Савойскую капусту моем и шинкуем. Ботву моем и мелко нарезаем.

Отвар доводим до кипения, добавляем картофель и савойскую капусту, солим и варим 10 минут. Кладем свекольную ботву, варим до готовности.

Борщ разливаем по тарелкам и заправляем сметаной.

Лечебный молочный суп с тыквой «Неотложка»

Ингредиенты

- *150 г тыквы*
- *1½ л молока*

• *50 г пшенной крупы*
• *50 г белого изюма без косточек*
• *10 г сахара*
• *соль по вкусу*

Тыкву моем, чистим и натираем на крупной терке.

Молоко доводим до кипения, добавляем тыкву, пшенную крупу, изюм, сахар и соль, варим до готовности пшена и тыквы.

Яблочный суп с картофелем и черносливом

Ингредиенты
• *2 картофелины*
• *1 луковица*
• *20 мл растительного масла*
• *1 пучок зелени петрушки и укропа*
• *100 г чернослива*
• *1 л яблочного сока*
• *500 мл воды*
• *соль по вкусу*

Картофель моем, чистим, режем кубиками. Лук чистим, мелко режем, обжариваем в растительном масле. Зелень промываем и рубим. Чернослив промываем, разделяем пополам и удаляем косточки.

Яблочный сок смешиваем с водой, доводим до кипения, добавляем картофель, лук, чернослив, солим и варим до готовности.

При подаче добавляем рубленую зелень.

Суп из окуня с брюссельской капустой

Ингредиенты
• *3 картофелины*
• *1 пучок петрушки*
• *300 г филе морского окуня*
• *150 г замороженной брюссельской капусты*
• *соль и перец по вкусу*

Картофель моем, очищаем, нарезаем соломкой. Зелень петрушки промываем, измельчаем.

Филе рыбы промываем, заливаем кипящей водой, варим в течение 10 минут.

Добавляем картофель и брюссельскую капусту, солим,

перчим, варим до готовности, посыпаем зеленью петрушки.

* Если рыба в процессе готовки развалится на мелкие кусочки – не страшно. Нам важна ее вываренность.

Вторые блюда и гарниры

Соте из капусты с йогуртовым соусом

Это соте прекрасно сочетается с отварным мясом и запеченной по-крестьянски рыбкой.

Ингредиенты

- *200 г цветной капусты*
- *200 г брокколи*
- *100 г моркови*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *100 мл овощного бульона*
- *100 мл несладкого йогурта*
- *½ пучка петрушки*
- *соль и перец по вкусу*

Цветную капусту и брокколи моем, разбираем на соцветия.

Морковь и лук очищаем, моем, мелко режем, обжариваем в растительном масле и перекладываем в сотейник.

Добавляем цветную капусту и брокколи, заливаем бульоном и тушим до готовности.

Зелень петрушки моем, мелко рубим.

Соте раскладываем по тарелкам. Образовавшийся при тушении соус смешиваем с йогуртом, солим и перчим. Поливаем соте приготовленной подливой, посыпаем зеленью петрушки и подаем к столу.

Крупеник

Многие рецепты использовавшихся еще несколько десятилетий назад народных блюд сейчас незаслуженно забыты, вот и крупеник готовится очень редко. На самом деле это блюдо не только сытное, но и полезное по своему составу и свойствам для кишечника.

Ингредиенты

- *150 г гречневой крупы*
- *300 мл воды*

• *200 г творога*
• *200 мл цельного молока*
• *2 яйца*
• *1 ст.л. сахара*
• *50 г сливочного масла*
• *сметана для подачи*

Варим рассыпчатую гречку на воде. Сваренную гречку смешиваем с перетертым творогом, молоком, взбитыми яйцами и сахаром. Крупяную основу выкладываем в смазанную сливочным маслом форму и ставим в духовку на полчаса.

Приготовленный крупеник вкусен как в горячем, так и в холодном виде. Есть его можно на завтрак или ужин, полив сверху сметаной.

Овощные голубцы

Ингредиенты
• *1 небольшая луковица*
• *подсолнечное масло для обжаривания*
• *50 г моркови*
• *белые коренья по вкусу*
• *50 г помидоров*
• *100 г белокочанной капусты (разобрать на листья)*
• *лавровый лист по вкусу*
• *петрушка по вкусу*
• *томатная паста или нежирная сметана (по желанию)*
• *сахар, соль и уксус по вкусу*

Нарезанный лук обжариваем на масле. Очищенную морковь и белые коренья нарезаем кубиками, добавляем к луку. Все это тушим под крышкой до полуготовности.

Помидоры промываем, нарезаем дольками и добавляем к овощам.

В последнюю очередь добавляем зелень и тушим еще около 10 минут. Начинку заправляем небольшим количеством сахара, соли, ее также нужно слегка сбрызнуть уксусом.

Листья капусты промываем, отвариваем до полуготовности, утолщения отбиваем. На подготовленные листья укладываем начинку, листья заворачиваем рулетиком. Подготовленные голубцы укладываем в толстостенную кастрюльку, заливаем оставшейся от варки капусты жидкостью и ставим на 40 минут в духовку со средней температурой.

Перед подачей к столу голубцы посыпаем рубленой зеленью

петрушки. Не возбраняется при тушении в духовке добавить немного томатной пасты или нежирной сметаны.

Омлет с овощами «Будапешт»

Овощной омлет можно есть и на завтрак, и на ужин. Это легкое блюдо дает хорошее насыщение, но не затрудняет процесс пищеварения.

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *½ стебля лука-порея*
- *200 г свежего кабачка*
- *200 г брокколи*
- *2 яйца*
- *½ стакана теплого молока*
- *100 г твердого сыра*
- *соль и перец по вкусу*

Все овощи нарезаем тонкой соломкой и обжариваем. В последнюю очередь добавляем нарезанную брокколи. В обжаренные овощи добавляем немного воды и тушим около 7 минут. Приготовленную овощную смесь выкладываем в небольшую сковороду или форму для запекания.

Яйца взбиваем, заливаем молоком, перемешиваем и солим. Овощи заливаем яично-молочной смесью.

Запекаем омлет в духовке при температуре 180 °С. За 3 минуты до отключения духовки посыпаем омлет натертым сыром.

Запеканка с говядиной по-венгерски

Ингредиенты

- *700 г говяжьего фарша*
- *2 стакана молока*
- *5 яичных белков*
- *сливочное масло для смазывания*
- *розмарин по вкусу*
- *5 небольших морковок*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *1 ч.л. лимонного сока*
- *сметана и рубленая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Говяжий фарш хорошо перемешиваем с молоком (до однородности и воздушности), солью и взбитыми в пену белками.

Приготовленную массу выкладываем на противень, предварительно смазанный маслом, сверху посыпаем розмарином.

Морковь очищаем и трем на средней терке, солим, размешиваем с растительным маслом и лимонным соком, раскладываем поверх мясного фарша.

Запеканку готовим в духовке при 180 ˚С в течение 50 минут либо такое же количество времени в пароварке.

Перед подачей мясное блюдо поливаем сметаной, даем время, чтобы она чуть пропитала запеканку, и подаем, посыпав зеленью.

Курица, тушенная с тыквой

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 дес. л. растительного масла*
- *400 г тыквы*
- *400 г куриного филе без жира и кожи*
- *1 ч.л. сухого базилика*
- *сметана и свежий базилик для подачи*
- *соль по вкусу*

Морковь и лук нарезаем соломкой и пассеруем на растительном масле 5 минут. Тыкву нарезаем брусочками толщиной 3 см.

Курицу режем порционно, складываем в кастрюлю и заливаем горячей водой. Тушим на среднем огне 20 минут.

Добавляем к курице морковь, лук, тыкву и сухой базилик и тушим еще 15 минут.

Подаем, дополнив сметаной и свежим базиликом.

Курица с овощами «Пиренеи»

Напомню, что приготовленную курицу желательно сочетать с салатом на основе свежих овощей. Тогда она будет еще лучше способствовать пищеварению.

Ингредиенты

- *500 г филе куриной грудки*
- *подсолнечное масло для жарки*

• *100 г нежирной сметаны*
• *50 г сливочного масла*
• *100 г мякоти тыквы*
• *100 г репы*
• *1 ч.л. сахара*
• *щепотка молотой корицы*
• *соль по вкусу*

Куриное филе режем небольшими кусочками и обжариваем на подсолнечном масле. Солим, заливаем сметаной и тушим на слабом огне до готовности.

Отдельно в сливочном масле до мягкости обжариваем мелкие кубики мякоти тыквы и репы, в конце приготовления добавляем сахар и корицу.

Овощи соединяем с тушеной курицей и тушим еще 5 минут.

Паровые тресковые биточки «Затрещины»

• *300 г филе трески*
• *1 луковица*
• *1 пучок укропа*
• *1 яйцо*
• *20 г сметаны 20 % жирности*
• *соль по вкусу*

Филе трески промываем и режем крупными кусками. Луковицу очищаем и разрезаем на 4 части. Укроп промываем, обрываем листочки. Рыбу, половину укропа и лук пропускаем через мясорубку, добавляем яйцо и соль, перемешиваем.

Из фарша формуем котлеты и готовим их в пароварке. Оставшуюся зелень укропа измельчаем. При подаче к столу котлеты поливаем сметаной и посыпаем укропом.

Марсельские рыбные котлеты «с хитростью»

Ингредиенты
• *500 г любого рыбного филе*
• *100 г белокочанной капусты*
• *40 г зелени петрушки и укропа*
• *1 луковица*
• *100 г моркови*
• *30 мл растительного масла*
• *около 40 г овсяных хлопьев*
• *20 г панировочных сухарей*

• *соль и перец по вкусу*

Филе рыбы моем, обсушиваем и пропускаем через мясорубку или измельчаем в блендере. Так же подготавливаем капусту. Зелень петрушки и укропа моем, измельчаем. Лук очищаем и мелко режем. Морковь моем, очищаем и трем на крупной терке.

Лук и морковь обжариваем в небольшом количестве растительного масла.

В миске соединяем рыбный фарш, капусту, обжаренные лук с морковью, зелень, добавляем соль, перец и столько овсяных хлопьев, чтобы получилась однородная вязкая масса, из которой можно формовать котлеты.

Смоченными в воде руками берем небольшое количество рыбно-овощной массы и делаем небольшие котлеты. Обваливаем их в панировочных сухарях и обжариваем до румяной корочки 3–4 минуты на хорошо разогретой с оставшимся растительным маслом сковороде. Переворачиваем на другую сторону, обжариваем, уменьшаем огонь до минимума, накрываем крышкой и доводим до готовности. Если не уверены в степени готовности котлет, можно влить в посуду столовую ложку воды, закрыть крышкой и пропарить котлетки еще пару минут.

Польский соус «Полонез»

Польский соус подаем к рыбе. Рыбные блюда с польским соусом неповторимо вкусные. Он отлично сочетается с паровой и отварной рыбой. Для приготовления польского соуса в растопленное сливочное масло добавляем рубленые вареные яйца, зелень петрушки, лимонный сок и соль. Применяется польский соус в диетическом питании при гастрите, язвенной болезни (без лимонного сока), колите, заболеваниях почек и сердца, малокровии, подагре, а также в целом для рационального питания. Для диет № 7 и 10 готовить польский соус следует без соли, для диеты № 1 – без лимонной кислоты или лимонного сока.

Ингредиенты

• *2 яйца*

• *120 г сливочного масла*

• *4 г зелени петрушки*

• *2 г лимонной кислоты или лимонный сок по вкусу (кроме диеты № 1)*

• *соль по вкусу*

Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем и нарезаем маленькими кубиками. Сливочное масло растапливаем. Зелень петрушки без веточек мелко нарезаем.

В растопленное сливочное масло вводим рубленые яйца, добавляем лимонную кислоту или лимонный сок по вкусу и зелень петрушки, солим и перемешиваем. Польский соус готов.

Салаты

Салат из моркови с черносливом

Ингредиенты
- *100 г моркови*
- *40 г сладкого яблока*
- *40 г чернослива*
- *1 дес.л. сахара*
- *30 г сметаны*

Морковь мелко натираем и соединяем со сладким яблоком, нарезанным соломкой.

Чернослив размачиваем в кипятке 20 минут, затем удаляем из мякоти косточки и мелко нарезаем.

Все ингредиенты соединяем, добавляем сахар и сметану, перемешиваем.

Салат из свеклы с черносливом

Собственно, на самом названии можно было бы рецепт и заканчивать, ибо и так все понятно. Но если вы взяли поваренную книгу или этот сборник рецептов в руки первый раз, то расскажу подробно.

Ингредиенты
- *2 свеклы*
- *8 ягод чернослива*
- *3 ст.л. натурального йогурта или мягкого творога*
- *1 ст.л. оливкового масла*
- *соль по вкусу*

Готовим свеклу, не очищая: отвариваем в воде, запекаем в рукаве для запекания в СВЧ в течение 20 минут или в фольге в духовке при 180 ˚С около 30 минут. В любом случае нам нужно, чтобы нож легко протыкал корнеплод. Я свеклу всегда варю.

Чернослив запариваем кипятком. Свеклу чистим и трем на средней терке. Чернослив прокручиваем на мясорубке.

Солим салат и заправляем его йогуртом, мягким сыром (типа «Филадельфии») и растительным маслом.

Едим с удовольствием. Можно много!

Салат «Прованс» из цветной капусты

Ингредиенты

- *400 г цветной капусты*
- *3 г соли + для варки капусты*
- *50 г корня сельдерея*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 пучок зелени укропа*
- *100 мл растительного масла*
- *30 мл столового уксуса*
- *3 г сахара*

Цветную капусту моем, делим на соцветия, отвариваем до готовности (но не до каши) в кипящей, слегка подсоленной воде. Корень сельдерея чистим, моем, натираем на мелкой терке. Зелень петрушки и укропа моем, мелко рубим.

Для соуса растительное масло смешиваем со столовым уксусом, сахаром и солью, затем взбиваем венчиком.

Цветную капусту в горячем виде выкладываем на плоское блюдо, поливаем соусом на основе растительного масла, посыпаем зеленью и сельдереем.

Салат «Метелка»

Широко известный и эффективный салат при запорах. «Метелку» желательно есть на завтрак, запивая зеленым чаем. Такой способ употребления салата помогает справиться даже с самым стойким запором.

Ингредиенты

- *200 г белокочанной капусты*
- *200 г отварной моркови*
- *100 г отварной свеклы*
- *зелень по вкусу*
- *1 ч.л. лимонного сока или по вкусу*
- *растительное масло или свежий кефир для заправки*

Овощи натираем на средней терке. Добавляем к овощам мелко нарезанную зелень и ложечку сока лимона. Заправляем кефиром или растительным маслом.

Салат из свеклы с брынзой

Ингредиенты

• *1 средняя по размеру вареная свекла*
• *100 г брынзы*
• *1 ст.л. измельченных грецких орехов*
• *2–3 ст.л. кефира или нежирной сметаны*

Свеклу нарезаем тонкими ломтиками и соединяем с нарезанной кубиками брынзой. Всыпаем грецкие орехи.

Салат заправляем двумя-тремя ложками сметаны или свежего кефира.

Салат из свеклы и моркови с апельсином

Ингредиенты
• *2 небольшие свеклы*
• *5 мл лимонного сока*
• *1 средняя морковь*
• *1 апельсин*
• *2 зубчика чеснока*
• *2–3 ст.л. кефира или натурального йогурта*
• *укроп по вкусу*

Промытую и очищенную свеклу натираем на крупной терке и перемешиваем с лимонным соком. Тертую морковь соединяем с подготовленной свеклой.

Овощи опускаем в кипяток на 5 минут, кастрюлька должна эти 5 минут стоять на огне, а вода – кипеть. Затем воду сливаем.

Остуженные овощи соединяем с мелко нарезанным сочным апельсином, измельченным чесноком и кефиром или йогуртом. Сверху салат посыпаем мелко нарезанным укропом.

Салат из рыбы и овощей «Зюскинд»

Ингредиенты
• *400 г филе трески или минтая*
• *2 картофелины*
• *1 крупная свекла*
• *2 моркови*
• *2 соленых огурца*
• *30 г йогурта*
• *70 г сметаны*
• *30 г укропа*
• *1 желток сваренного вкрутую яйца*
• *соль по вкусу*

Рыбное филе отвариваем в подсоленной воде или запекаем, завернув в фольгу, в духовке, остужаем и нарезаем кусочками.

Отвариваем картофель, свеклу и морковь, охлаждаем, чистим и вместе с огурцами нарезаем кубиками.

Для соуса смешиваем йогурт со сметаной и мелко нарезанным укропом. Слегка солим.

Все составные части салата смешиваем в глубоком салатнике. Подаем, посыпав растертым яичным желтком.

Десерты

При заболеваниях, предусмотренных этой диетой, показаны не столько десерты, сколько напитки. Именно на фруктовых и ягодных компотах мы вам и советуем остановить свой выбор. Вы можете сочетать любые из них, соблюдая единую пропорцию: на 200 граммов ягод и фруктов добавляем ½ стакана сахара и 3 литра воды. Отличие компотов и отваров этой диеты от прочих заключается в том, что фрукты и ягоды варятся по 1 часу минимум, а после настаиваются еще 2 часа, затем процеживаются. Пить такие компоты следует не после еды, а перед ней, в холодном виде, по 1 стакану 3 раза в день.

Диета (стол) № 4
При болезнях кишечника с диареей

Первая новость – хорошая: питание может скорректировать течение болезни уже на вторые сутки и довольно быстро восстановить нормальное пищеварение.

Новость не очень хорошая: это та самая диета, которая всегда должна быть под рукой, ибо с диареей (в том числе и сильной) мы в своей жизни сталкиваемся почти так же часто, как с простудами.

Итак, что можно есть при диарее, геморрое и прочих заболеваниях толстого кишечника и прямой кишки:

жидкую гречку и слизистую овсяную кашу, приготовленную исключительно на воде;

супы на бульоне с добавлением риса или манки, которые обеспечивают «скрепляющий» эффект;

настои из овощей;

нежирное говяжье и телячье филе, мясо кролика, диетическую курицу без кожи (отварную и протертую);

рыбу нежирных сортов (к примеру, отварной хек);

творог низкой калорийности;

яйца, сваренные всмятку, можно чередовать с омлетом, приготовленным на пару;

какао, некрепкий кофе, некоторые виды соков, разведенных очищенной водой; зеленый, черный чай, компот из сухофруктов, кисели, негазированная вода;

печеные яблоки сладких сортов;

бананы.

Супы

Рисовый отвар «с секретом»

К огромному сожалению, при сильной диарее, особенно в самом ее начале, без рисового отвара никак не обойтись. Но его вкус не нравится зачастую ни детям, ни взрослым. Что мы можем сделать для того, чтобы этот отвар все-таки был съеден и принес пользу? Будем пользоваться «обманками».

Ингредиенты
Для отвара
• *1½ ст.л. круглозерного риса*
• *500 мл воды*

Варианты «обманок»
1)
• *1 лавровый лист*
• *4 горошины черного перца*
• *2 горошины душистого перца*

2)
• *1 зонтик старого укропа*
• *1 лавровый лист*

3)
• *1 размятый стебель лемонграсса*
• *цедра лайма*

4)
• *корочка сухого бородинского хлеба*
• *¼ зубчика чеснока*
Супы

5)
• *молотая корица*
• *молотая гвоздика*
• *ванилин*
• *щепотка сахарной пудры*

Приготовим сам отвар. Зальем рис холодной водой и проварим 60 минут на слабом огне в кастрюле, накрытой

крышкой. Некоторые источники говорят, что отвар нужно процедить. Не спешите. Лучше протереть полностью разварившийся рис через сито. Так у больного будет иллюзия не просто чего-то медицинского, а супа.

А теперь по поводу «обманок».

1) В самом начале приготовления риса добавляем в отвар лавровый лист, горошины черного и душистого перца – отвар станет пахнуть вкусным супом. (Их вы, естественно, выловите и выбросите.)

2) Точно так же может подействовать зонтик старого укропа в сочетании с лаврушкой.

3) Точно так же (только с ароматом другого супа) действуют лемонграсс и цедра лайма (цедры нужно немного, и срезать ее следует крупными стружками овощечисткой).

4) Точно так же может подействовать корочка сухого бородинского хлеба, тщательно натертая чесноком и опущенная в тарелку перед подачей. Пусть она там «погостит» 5 минут, а потом вы ее уберете.

5) Детям часто нравятся отвары с ароматами корицы, гвоздики и ванили. Чуточку этих специй – и вы получаете почти кашу-растируху. Только припудрите ее при подаче буквально половиной щепотки сахарной пудры для полной иллюзии.

Словом, не страшитесь безликости отвара. Он тоже может быть вкусным.

Геркулесовый суп с яблоком

Это тирольский супчик, которым мамы выхаживают детей после болезней, и он отлично поможет нам при нашей диете.

Ингредиенты

- *3 спелых яблока*
- *3 стакана холодной воды*
- *2 ст.л. (без горки) овсяных хлопьев «Геркулес»*
- *200 г куриного фарша*
- *1 яйцо*
- *щепотка сушеной петрушки*
- *соль по вкусу*

Яблоки чистим, разрезаем на четвертинки, удаляем семена. Заливаем яблоки водой и ставим на огонь.

Через 10 минут после начала кипения всыпаем в суп «Геркулес» и варим на слабом огне.

Пока суп побулькивает, мы вводим в куриный фарш яйцо,

сухую петрушку и соль, перемешиваем. Фарш получится достаточно жидким. Это не беда. Мы быстро опустим кнели в суп, только предварительно толкушкой промнем яблоки в кастрюле. Без фанатизма, просто чтобы не было больших комков.

Теперь берем стакан воды, чайную ложку и мисочку с фаршем. Опускаем ложку в воду, зачерпываем мокрой ложкой фарш и погружаем ее в суп. Так формуем кнели из всего фарша.

Даем всплывшим кнелям свариться 5–7 минут и снимаем суп с огня. Если он получился очень густой, слегка разбавляем его кипяченой водой, регулируя соль по вкусу.

Суп «Болонья» из сушеных грибов и чернослива

Этот суп в Средиземноморье подают на самых знаменитых курортах в рамках диетического питания. Рискните приготовить целую большую домашнюю супницу и удивите гостей. Если вы не из отважных, уменьшайте пропорции согласно степени вашей боязливости.

Ингредиенты

- *30 г сушеных белых грибов*
- *3½ л воды*
- *150 г лука*
- *50–100 г растительного масла*
- *50 г муки*
- *10 средних картофелин*
- *200 г изюма*
- *300 г чернослива без косточек*
- *100 г лимона (только сок)*
- *соль по вкусу*

Для начала делаем грибной отвар. Сушеные белые грибы промываем, вымачиваем 3–4 часа в небольшом количестве холодной воды и варим в той же воде 30–50 минут.

Измельченный лук жарим на растительном масле, добавляем муку, полученную массу прожариваем и разводим отваром белых грибов.

К получившемуся таким образом супу добавляем очищенный и нарезанный картофель, изюм, вымоченный чернослив, вливаем остаток воды и варим до готовности, в конце добавляем лимонный сок и солим по вкусу.

* Свежие грибы варим 10–15 минут, и их не вымачиваем. Соленые грибы также вымачиваем 3–5 часов и варим, при этом

воду при вымачивании надо менять дважды.

«Веселый» суп со свежими огурцами

Ингредиенты

- *130 г картофеля*
- *20 г моркови*
- *60 г свежих огурцов*
- *400 мл воды*
- *30 г зеленого горошка*
- *30 г листьев салата*
- *½ ч.л. томатного пюре*
- *лавровый лист по вкусу*
- *1 яичный желток*
- *10 г сметаны*
- *соль по вкусу*

Перед приготовлением этого супа овощи тщательно моем в проточной воде, морковь чистим, а очищенный картофель и огурцы нарезаем небольшими кусочками.

Затем нарезанную ломтиками морковь заливаем кипящей водой и постепенно, в порядке отваривания добавляем к ней нарезанный картофель, горошек, огурцы и листья салата. Когда суп будет почти готов, к нему добавляем томатное пюре и лавровый лист.

Готовый суп заправляем яичным желтком, смешанным со сметаной. Ну вот, овощной суп с огурцами готов, и его можно подавать к столу. Приятного аппетита!

* Часть предназначенной для приготовления супа воды можно заменить молоком; доливаем его, когда овощи уже сварятся до готовности.

Сухарный бульон

В этом рецепте очень важно купить правильные сухари, чтобы были несладкими и без изюма, а вот пахнуть корицей или ванилью они могут легко. Курица эти ароматы любит.

Сухари при диарее незаменимы для тех, кто все привык есть с хлебом.

Ингредиенты

- *2 стакана легкого куриного бульона*
- *щепотка рубленой свежей петрушки*

• *покупные белые сухари по вкусу*

Куриный бульон, сваренный из настоящей деревенской курочки, разбавляем в пропорции 1:1 кипяченой водой и провариваем в нем небольшое количество свежей зелени.

Кладем в тарелку наломанные сухарики, заливаем очень горячим бульоном, ждем, пока сухари полностью разомлеют, а бульон достаточно остынет. Едим с удовольствием, ибо вкусно.

Суп из бедрышка с «Геркулесом» и яблоком

Ингредиенты

• *1 куриное бедро без кожи*
• *1½ л воды*
• *½ стакана овсяных хлопьев «Геркулес»*
• *1 лавровый лист*
• *½ моркови*
• *1 яблоко*
• *соль по вкусу*

Моем и очищаем от кожи куриное бедро. Заливаем его 1 л холодной воды, доводим до кипения, варим 2 минуты и сливаем 700 мл бульона через сито в отдельную кастрюльку. В ней мы будем варить наш «Геркулес» до полного изнеможения, около 30 минут.

Остальную жидкость от курицы выливаем, заливаем 500 мл холодной кипяченой воды, добавляем лавровый лист, немного соли и морковь и варим курицу на слабом огне примерно 40 минут.

Добавляем в суп очищенное и нарезанное ломтиками яблоко и варим еще 20 минут.

Теперь снимаем с куриного бедра мясо и проворачиваем его пару раз через мясорубку. Бульон, в котором готовилась курица, нам не пригодится, поэтому выливаем его через сито в раковину, а вот морковь и яблоко протираем и добавляем к уже разнеженному «Геркулесу».

Осталось добавить к нашему супу прокрученную курицу и еще раз все измельчить блендером. Отличный, душевный перламутровый супчик готов. Есть его нужно теплым.

Пиалы с фрикадельками

В небольшие пиалы выкладывается основа супа (в нашем случае фрикадельки) и лишь потом подливается сам бульон

ровно в том количестве, который нравится каждому персонально.

Запомните, при диарее отличным бульоном для фрикаделек может послужить обычный отвар из-под пельменей, которые, на зависть больному, могут есть здоровые члены семьи. Он в меру густой, пахнет мясом и специями, а что нам еще нужно, чтобы хоть как-то обмануть чувство голода? Но в данном случае мы возьмем честно сваренный домашний бульон.

Данное блюдо детям и взрослым можно использовать 2–3 раза в неделю.

Ингредиенты

- *100 г нежирного куриного филе*
- *20 г черствого пшеничного хлеба*
- *500 мл нежирного мясного бульона*
- *щепотка рубленой зелени*
- *щепотка соли*

Дополнительно (по желанию)

- *картофельное пюре*
- *морковный паштет*
- *отварной рис*

Куриное филе пропускаем через мясорубку, добавив к получившемуся фаршу предварительно вымоченный в воде хлеб. Солим по вкусу.

В готовый бульон кладем измельченную зелень, доводим до кипения.

Из куриного фарша формуем шарики и добавляем их в кипящий бульон. Варим после повторного закипания 5 минут.

Фрикадельки достаем и остужаем.

По желанию берем из холодильника готовое картофельное пюре, морковный паштет, хорошо проваренный рис. Выкладываем фрикадельки и по ложечке других наполнителей в пиалу, вливаем горячий бульон и дожидаемся, пока температура всех продуктов сравняется.

Суп от травницы бабы Гали

Внимание: рецептом уже лет сто пользуются все жители села Царькут (Украина) при лечении диареи

Я хочу предупредить, что мои консультанты не опровергли и не подтвердили эффективность этого блюда. Хотя опыт моей семьи и сотен пациентов известной травницы свидетельствует о

том, что доверять ей можно. Но для начала секретный ингредиент, который вы должны будете заранее получить. Это очень и очень эффективное средство на основе пленки, покрывающей внутренние стенки желудка курицы, которое готовится следующим образом: куриные желудки (которые нужно купить на рынке) тщательно промывают водой и отделяют пленку желтого цвета. Отделенные пленки выкладываем на листок бумаги или тарелку и оставляем подсыхать на сутки-двое. Высушенные пленки измельчаем до порошкообразного состояния (мясорубкой или в кофемолке) и пересыпаем в герметичную тару для хранения. Этот порошок может храниться очень долго. Он самоферментируется.

Супы

Улучшение состояния после супа с таким порошком наступает уже в течение часа. Как ни удивительно, но и моя подруга – француженка из Парижа Бенедикт (86 лет) – пользовалась этим же способом, только парижане используют желудки вообще любой птицы.

А теперь собственно о супе.

Ингредиенты

- *500 г куриных костей*
- *1 крупная морковь*
- *2 л воды*
- *горсть домашней лапши или вермишели*
- *1 ст.л. сушеной петрушки*
- *2 ст.л. порошка из куриных желудочков*

На куриных косточках и крупной морковке варим слабенький бульон.

Примерно через час после закипания к нему добавляем хорошо просушенную домашнюю лапшу (можно вермишель) и сухую петрушку.

Морковь и кости изымаем, морковь трем на самой мелкой терке и возвращаем в суп.

Огонь уменьшаем, добавляем порошок куриных желудочков и доводим до кипения. В этот момент любой суп начинает пахнуть изумительно вкусно, прямо домашней цыпой.

Суп остужаем до теплого состояния и в два-три приема скармливаем болящему. В этой связи лучше его варить не более 500 мл.

* Острая диарея пройдет уже через час, а хроническая, если есть этот суп хотя бы раз в день, тоже вылечится довольно быстро.

Пленка в куриных желудках содержит ферменты, активно принимающие участие в процессах пищеварения и нормализующие работу ЖКТ.

Обратите внимание на еще один рецепт бабы Гали в разделе «вторые блюда».

Целебная уха

Ингредиенты

- *1½ л воды*
- *1 маленькая луковица в шелухе*
- *1 средняя морковь*
- *немного сухой зелени и лавровый лист по вкусу*
- *4 картофелины*
- *500 г любой нежирной рыбы (лучше филе)*
- *соль по вкусу*

Доводим воду до кипения, опускаем в нее мытую луковицу прямо в шелухе и мытую очищенную морковь, разрезанную пополам. Морковь и лук должны вариться примерно 30 минут.

Убираем лук, в воду кладем специи, соль и очищенные целые картофелины. Варим еще 20 минут.

Снимаем кастрюлю с плиты и аккуратно, чтобы не обжечься, толкушкой раздавливаем картошку и морковь в пюре.

Филе рыбы режем мелкими кубиками, отправляем в кастрюлю и возвращаем все на огонь. Готовим на слабом огне еще 15 минут, неплотно прикрыв крышкой.

Остужаем уху до теплого состояния (в результате жидкость у нас уварилась почти на треть) и подаем нашему болящему. Это вкусно и очень полезно!

Вторые блюда и гарниры

Морковная каша на луковой шелухе от травницы бабы Гали

Внимание: рецептом уже лет сто пользуются все жители села Царькут (Украина) при лечении диареи

Эффективность морковной каши тоже могу засвидетельствовать лично, ибо в детстве, наевшись зеленых абрикосов или напившись стоячей грязной воды из пруда, мы подзалетали на затяжную диарею довольно часто.

Ингредиенты

- *большая горсть луковой шелухи*
- *4 крупные моркови*
- *примерно 1 л воды*
- *сливочное масло для подачи*
- *соль по вкусу*

Шелуху тщательно моем. Морковь моем со щеткой, но не чистим. Можно морковь еще пару раз обдать кипятком.

Помещаем в воду мытую луковую шелуху и морковь, варим до полной мягкости морковки.

Морковь извлекаем, немного остужаем, трем на самой мелкой терке и дополнительно разводим морковное пюре отваром из луковой шелухи, до состояния крем-супа. Это фактически и есть суп, но баба Галя упорно именовала его кашей.

Пюре подсаливаем, добавляем чуточку сливочного масла для вкуса и съедаем кашу остывшей через определенные интервалы времени (часа через 2) по 3–4 полные столовые ложки, пока не съедим всю. Диарея отступает уже после второй или третьей порции.

Греча старорусская

Здесь все совсем просто, но потребуется заранее отмерить воду.

Не удивляйтесь, но каша может получиться разной густоты: от жидкой до довольно крутой, это зависит от качества крупы. Но

вкусно будет в любом случае. И полезно – тоже в любом.

Ингредиенты
- *1 стакан гречневой крупы*
- *4 стакана воды*
- *немного сливочного масла*
- *соль по вкусу*

Гречку перебираем и прокаливаем на сухой сковороде. В данном случае мы ее не моем, поэтому нам нужно, чтобы все микробы погибли от температуры. Высыпаем гречку на кухонное полотенце и тщательно ее протираем. Порциями промалываем гречку на кофемолке в муку.

Наливаем в кастрюлю теплую кипяченую воду и аккуратно размешиваем в ней гречневую муку. Ставим на огонь и, помешивая, варим до тех пор, пока каша не начнет плеваться.

Выключаем огонь, добавляем соль и немного сливочного масла, оставляем настояться под крышкой еще около 30 минут.

Рисовая каша со сладким яблоком

Ингредиенты
- *4 ст.л. риса*
- *300 мл воды*
- *½ сладкого яблока*

Рис промываем и помещаем в кастрюльку небольшого диаметра. Заливаем водой и ставим на слабый огонь. Варим, периодически помешивая, в течение 25 минут, при необходимости добавляя кипяченую воду.

Половинку яблока очищаем от кожуры и семян, нарезаем кубиками. Добавляем измельченное яблоко к рису и варим, пока оно не станет мягким. Длительность варки зависит от сорта фрукта.

Снимаем готовую кашу с огня и протираем через сито или измельчаем блендером. Подаем в теплом виде без сахара.

Яблочная манка

Ингредиенты
- *2 кислых яблока*
- *2 сладких крупных яблока*
- *1 ломоть тыквы*
- *1 л воды или чуть меньше*

• *¼ стакана манной крупы (или 2 ст.л. домашних панировочных сухарей)*
• *⅓ стакана крепко заваренного сладкого черного чая*

Яблоки чистим, режем на четвертинки, удаляем косточки. Тыкву чистим, режем на небольшие кубики. Заливаем холодной водой и ставим на огонь. Варим до тех пор, пока фрукты и тыква не станут абсолютно мягкими и не превратятся в полукашу без толкушки, просто при помешивании.

Всыпаем манку, вливаем крепко заваренный сладкий черный чай и варим еще 10 минут, помешивая. Остужаем и едим фруктово-манное пюре с удовольствием.

Если у вас аллергия на манку, можно завершить процесс вливанием чая, не добавляя ее, а затем всыпать в пюре домашние панировочные сухари (покупные могут быть лежалыми и иметь неприятный запах и привкус).

Пюре из айвы

Если вам надоело картофельное пюре, смело замените его на пюре из айвы.

Ингредиенты
• *2 айвы*
• *1 л воды*
• *10 горошин черного перца*
• *соль по вкусу*

Айву чистим, режем кусочками, отвариваем с небольшим количеством соли и 10 горошинами черного перца до полной мягкости и измельчаем блендером.

Перец в пюре можно оставить и съесть, если у вас нет других острых заболеваний ЖКТ или аллергии. Ну и, конечно, перец не нужно давать детям дошкольного возраста.

Суфле из говядины «Пышка»

Сразу рекомендую готовить двойной или тройной объем. Суфле прекрасно хранится, а вы сэкономите время.

Ингредиенты
• *100 г говядины*
• *1 яйцо, отделить белок от желтка*
• *1 ч.л. сливочного масла*

• *1 ст.л. с горкой риса*
• *щепотка соли*

Отвариваем говядину. Тщательно промываем рис, кладем его в кипящую воду, накрываем крышкой и варим на слабом огне 15–20 минут.

Пропускаем готовую рисовую кашу вместе с мясом через мясорубку, вбиваем в смесь желток, затем хорошо взбитый белок и все тщательно перемешиваем.

Полученную массу выкладываем в форму. Готовим на пару на 25–30 минут. Суфле получается воздушным, пышным, аппетитным, толстеньким…

Печень в шоколаде

Наибольшую ценность в диетическом питании представляет печень животных. Перед тем как вы начнете готовить, печень необходимо промыть в холодной воде, снять с нее пленку и вырезать протоки. Следует избегать длительного вымачивания печени в воде. Кроме того, не следует печень отбивать. Нужно пролить ее в дуршлаге несколькими стаканами кипятка.

Надеемся, этот необычный рецепт разнообразит ваш диетический стол. Если вы не станете рассказывать, как готовили блюдо, то оно понравится всем! Приятного аппетита!

• *100 г печени*
• *30 г лука*
• *30 г сахара*
• *3 г какао-порошка*
• *зелень и ароматические овощи по вкусу (по желанию)*

Протертую через сито практически сырую (всего лишь ошпаренную кипятком) печень смешиваем с натертым на мелкой терке луком, сахаром и какао-порошком, затем охлаждаем в соуснике. В таком виде ее подаем к столу.

Если вы к этому блюду добавляете зелень и ароматические овощи, то их необходимо предварительно размельчить.

Этим «соусом» поливают холодный отварной картофель или едва теплый отварной рис.

Запеченные фрикадельки из курицы и риса

Ингредиенты
• *100 г куриного филе*

• *1 ст.л. риса*
• *немного соли*

Куриное филе моем, прокручиваем через мясорубку несколько раз.

Рис промывам и отвариваем в воде до состояния вязкой каши.

Когда рис остынет, соединяем его с мясным фаршем и немного солим. Выбиваем фарш и скатываем из него шарики смоченными в холодной воде руками.

Выкладываем фрикадельки в жаропрочную форму и заливаем холодной водой слоем высотой 1 см. Ставим форму в холодную духовку и разогреваем до 180 ˚С. Запекаем 25 минут.

Судачок заливной

Ингредиенты
• *700 мл воды*
• *10 г желатина*
• *1 луковица*
• *1 морковь*
• *3 лавровых листа*
• *1 кг филе судака*
• *соль и душистый перец по вкусу*

Отмеряем 100 мл воды и замачиваем в ней желатин.

Оставшуюся воду вливаем в кастрюльку и варим в ней до полной готовности 1 луковицу, морковь и все специи. Процеживаем отвар через сито в другую кастрюлю, спасая лишь морковь. Остальное выбрасываем.

В этот отвар опускаем филе нашего судачка, нарезанное максимально мелкими кубиками (как на оливье). Варим рыбу 10–15 минут и вливаем в нее разбухший желатин. Доводим до кипения и незамедлительно выключаем огонь.

Отваренную морковь трем на средней терке и выкладываем по небольшим пиалкам на дно. Половником очень аккуратно заполняем заливным с судаком наши пиалки. Ставим их в холодильник и через 3–4 часа получаем изумительное и лечебное заливное.

Сюморен из форели

Ингредиенты
• *100 г форели*
• *1 яйцо, белок отделить от желтка*

• *50 мл кипяченой воды*
• *1 ч.л. муки*
• *1 ч.л. сливочного масла*
• *картофельное пюре для подачи*
• *соль по вкусу*

Первым делом отвариваем форель. После этого рыбу пропускаем через мясорубку, влив яичный желток. Добавляем соль, воду и тщательно перемешиваем.

Белок взбиваем до плотных пиков и аккуратно вводим в приготовленный рыбный фарш.

Смазываем сливочным маслом противень и выкладываем на него полученную смесь.

Запекаем в духовке в течение 45 минут при 180 °С, а подаем с негустым картофельным пюре.

Фрикадельки из судака с «крокодилом»

Ингредиенты
• *200 г филе судака*
• *2 ст.л. риса*
• *15 г сливочного масла*
• *2 яйца*
• *соль по вкусу*

Филе судака дважды пропускаем через мясорубку и отжимаем лишнюю влагу до сухости рыбы.

Рис заливаем холодной водой в пропорции 1:4 и варим довольно вязкую кашу.

Пропускаем кашу и фарш судака через мясорубку, подсаливаем, выкладываем на лист пергамента, смазанный сливочным маслом, и запекаем в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

Одновременно с этим варим яйца всмятку (то есть не более 3 минут). Яйца очищаем и вилкой тщательно растираем в соусоподобную массу. В Австралии этот соус и называют «крокодилом».

Поливаем готовые фрикадельки яичным соусом и подаем к столу. Сочетание необычное, но очень вкусное, и больные едят это блюдо с удовольствием, что для нас тоже важно!

Биточки из сазана «Зит-блю»

Ингредиенты

- *500 г филе сазана*
- *2 толстеньких ломтика черствого белого хлеба без корок*
- *1 яйцо*
- *сливочное масло для смазывания*
- *сухой укроп или петрушка (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Филе сазана пропускаем через мясорубку, соединяем с предварительно замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляем яйцо и соль, вымешиваем, пропускаем через мясорубку еще раз, хорошо выбиваем.

Нарезаем пергамент на листочки размером примерно А5 и хорошо смазываем с двух сторон сливочным маслом (можно одну сторону дополнительно посыпать молотым сухим укропом или молотой сухой петрушкой). Сгибаем листочки пополам. Фарш скатываем в шарики. На одну половинку листка кладем фарш, накрываем второй половинкой пергамента, пришлепываем рукой до плоской котлеты и «печем» на абсолютно сухой сковородке по 7 минут с каждой стороны, переворачивая вместе с бумагой. Огонь должен быть средним. После второго переворачивания, почти в конце, можно капнуть на сковороду чайную ложку воды и прикрыть крышкой.

Салаты

Увы, при диете № 4 ЛЮБЫЕ салаты запрещены. Все овощи рекомендуются в виде отваров или во вторых блюдах, термически обработанные. Так что потерпите!

Десерты и напитки

Пудинг из творога и бананов

Ингредиенты

• 2 яйца
• 250 г нежирного творога
• 1 ст.л. сахара
• ½ пакетика ванилина
• 1 банан
• небольшой кусочек сливочного масла

Аккуратно отделяем яичные белки от желтков, с помощью блендера или венчика взбиваем белки в пену.

Тщательно перемешиваем миксером творог, сахар, ванилин и желтки до однородной консистенции. Добавляем взбитые белки.

Очищаем от кожуры банан, режем кубиками среднего размера и добавляем в массу. Перемешиваем и помещаем в форму.

Ставим на паровую баню, продолжительность приготовления – 40 минут (в пароварке достаточно 20 минут).

Все виды желе

При диарее желе очень показано. Готовится оно просто, на основе концентрированного компота и желатина.

• 1 кг ягод или фруктов
• 500 мл воды + 1 неполный стакан для замачивания желатина
• 1 ст.л. желатина
• 1 ч.л. сахара (по желанию)

Концентрированный фруктовый компот варим 40 минут и процеживаем.

Желатин заливаем неполным стаканом холодной кипяченой воды и даем набухнуть.

В кипящий процеженный компот вводим разбухший желатин, доводим до кипения и выключаем. Подсластить желе можно чайной ложкой сахара.

Желе разливаем по формам и остужаем.

*** Показаны**
Желе из крепкого сладкого чая с лимоном
Желе из яблок и красной смородины
Желе из черной смородины и груш
Желе из отвара сушеных груш
В принципе, для желе подойдут все фрукты, кроме слив.

Диета (стол) № 5
При заболеваниях печени и желчевыводящих путей

Можно: всё нежирное (включая мясо, птицу, колбасу вареную и ветчину, рыбу);

не сдобное (простые постные виды хлеба);

не жареное (то есть су-вид, отварное, печеное, гриль, на пару);

несладкое (любые десерты, которые не содержат сахара, шоколада и меда);

некалорийное (молочные продукты и все любимые вкусняхи, только пониженной жирности).

Запрещено: всё жирное, сдобное, копченое, соленое, острое.

Словом, не все так страшно. Пробьемся. И нам будет вкусно.

Супы

Суп «Курочка Ряба»

(при панкреатите)

Для супа, прежде всего, понадобится тушка старой домашней курицы, но не цыпленка. Если нет возможности ее приобрести, то можно заменить курятину на индейку, говядину, кролика, утку, перепела либо фазана.

- *1 тушка старой домашней курицы*
- *лавровый лист по вкусу*
- *1 картофелина*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *горсть вермишели или рис*
- *нежирные сливки для подачи*
- *твердый сыр для подачи*
- *соль по вкусу*

Тушку курицы очищаем от кожи и жира. Уже чистое мясо хорошенько промываем, заливаем водой и доводим до кипения.

Вскипевшую воду сливаем, курицу заливаем новой водой. Эта манипуляция производится потому, что основной ингредиент для приготовления диетического супа для больных панкреатитом – второй бульон. Для более выраженного вкуса в свежую воду можно добавить лук, лавровый лист, соль по вкусу, но в небольших количествах.

Примерно через 40 минут после начала кипения бульона нарезаем картошку кубиками, измельчаем лук и морковку и кладем их в кастрюлю.

Спустя десять минут добавляем вермишель или рис, варим до их готовности.

Будет очень вкусно, если подать приготовленный суп с нежирными сливками. Если используется рис, а не вермишель, то для вкуса подойдет добавление сыра твердых сортов. Но сырные супы нельзя есть во время обострения болезни.

«Рыжий» суп

Этот суп я любила есть в детстве, когда болела. Он совсем простенький, но почему-то мне очень нравился. Для приготовления этого супа вам нужно найти в магазине натуральный морковный сок. Сейчас есть смеси на основе морковного сока. Возможно, подойдут и они, только следите, чтобы сок не был сладким.

Ингредиенты

• 2 цыпленка-корнишона (на Украине брали голубей, вероятно, могут подойти и перепелки)
• 6 картофелин
• 1 крупный кабачок
• 3 морковки
• растительное масло по вкусу
• чеснок (по желанию)
• щепотка лимонной кислоты (по желанию)
• минимум 1 л морковного сока
• свежая зелень для подачи
• соль по вкусу

В одной кастрюле варим в таком количестве воды, чтобы покрывала птицу, корнишоны (примерно 1 час); в другой, в малом количестве воды, картошку, которую можно разрезать пополам, но не мельче.

Кабачок и морковку режем мелкими кубиками и тушим в небольшом количестве масла на сковороде (овощи будут тушиться примерно столько же, сколько будет вариться картофель).

Примерно через 25–30 минут, когда картофель будет готов, растолчем его толкушкой прямо в кастрюле, чтобы получилось очень-очень жидкое пюре.

Когда будут готовы корнишоны, извлекаем их из бульона, а взамен кладем в него тушеные овощи (бабушка еще добавляла толченый чеснок). Даем покипеть минут 5–10, после чего добавляем наше «недопюре» и перемешиваем.

В тарелку наливаем огненный суп, кладем четвертинку птички (или только ее мясо), затем вливаем морковный сок так, чтобы температура супа стала приятной, совсем не обжигающей, а цвет – коралловым. Для пикантности в суп можно добавить щепотку лимонной кислоты, тогда сладость морковки будет компенсирована. Украшаем все, как всегда, свежей зеленью.

Диетический греческий авголемоно

Ингредиенты

- *6–10 картофелин*
- *2 л воды*
- *1 филе куриной грудки*
- *1 стакан длиннозерного риса (лучше басмати или жасмин)*
- *3 яйца*
- *2 ст.л. лимонного сока*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Кладем очищенный картофель в воду и варим до мягкости. Отдельно варим в небольшом количестве воды до готовности куриное филе.

Вареную курицу перекладываем на тарелку (бульон от варки курицы и отварной картофель используем в другом блюде). Остывшую курятину режем соломкой толщиной со спичку.

Супы

В картофельный отвар сыплем стакан риса. Варим рис 20 минут до полной готовности.

В мисочке взбиваем яйца с небольшим количеством холодной воды и вливаем в рисовый суп, чтобы получились ниточки.

Добавляем пару ложек лимонного сока (идеально, конечно, больше, но смотрите по состоянию здоровья), солим, добавляем нарезанную курятину и посыпаем суп рубленой зеленью. Очень вкусно.

Датский тыквенный суп с курицей

Ингредиенты

- *400 г мякоти тыквы*
- *оливковое, ореховое или топленое масло по вкусу*
- *2 моркови*
- *1 сладкий перец*
- *100 г курицы (1 ножка без кожи)*
- *150 мл молока*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Тыкву очищаем от кожуры, нарезаем кубиками. Раскладываем на противне, накрываем фольгой и запекаем в разогретой до 170 ˚С духовке 20–25 минут. Тыкву можно слегка сбрызнуть любимым оливковым, ореховым или топленым маслом. Остужаем и измельчаем блендером.

Морковь трем на мелкой терке, перец мелко нашинкуем

кубиками.

Куриную ножку отвариваем отдельно, бульон сливаем, мясо нарезаем.

Соединяем овощи и мясо с тыквенной мякотью, солим и варим 5 минут, затем тонкой струйкой вливаем молоко, помешивая суп. Оставляем на слабом огне еще на 4–5 минут.

Измельчаем погружным блендером до однородности, добавляем рубленую зелень.

Суп с фрикадельками

Это классика. Для всех – и хворых, и здоровых. И поверьте, если мы сделаем его диетическим, вкус супа совсем не пострадает. Напротив, приобретет особую изысканность и нежность.

Ингредиенты

- *3 л воды*
- *1 средняя морковь*
- *3 крупные картофелины*
- *1 средняя луковица*
- *6 ст.л. круглозерного риса (того, который «сопливый», не пропаренный)*
- *300–500 г индюшачьего или куриного фарша*
- *смесь сухих трав или специй для фарша по вкусу (по желанию)*
- *лавровый лист и душистый перец по вкусу*
- *1 средний пучок укропа*
- *соль по вкусу*

Доводим до кипения слегка подсоленную воду. Как только она закипит, кладем в нее помытую, очищенную и нарезанную мелкими кубиками (как на винегрет) сырую морковь. Примерно такими же кубиками, но чуть крупнее режем очищенную картошку. Лук очищаем и трем на самой мелкой терке.

Супы

Когда морковь поварится пару минут, добавляем к ней картофель, промытый в одной воде рис, а также тертый лук (получится примерно столовая ложка). Даем закипеть и варим около 10 минут.

В это время солим наш птичий фарш, делаем его пикантнее с помощью трав или любимых и разрешенных специй и небольшого количества соли. Влажными руками катаем из фарша фрикадельки и выкладываем их на увлажненную маслом или

водой разделочную доску.

Отправляем фрикадельки вместе с лавровым листом и душистым перцем в кастрюлю с овощами и варим около 7 минут. Пробуем наш суп – он должен быть чуть белесоват на вид и недосолен. А что делать? Мы же на диете!

Шинкуем укроп, кладем его в кастрюлю, считаем до десяти с момента закипания и выключаем огонь. Даем супу постоять минут 30 под крышкой и на теплой плите и разливаем по тарелкам.

Очень вкусное это диетическое питание!

Суп с манными клецками с кунжутным маслом

Готовится точно так же, как предыдущий рецепт (классический суп с фрикадельками), но манные клецки предназначены для тех, кто совсем не может есть мясо.

Для клецек

- *1 неполный стакан манной крупы*
- *приправы по вкусу*
- *1 ст.л. кунжутного масла*
- *1 яйцо (при необходимости)*
- *крахмал (при необходимости)*
- *соль по вкусу*

Как готовится смесь для манных клецок? Берем неполный стакан манки, заливаем его горячей водой в миске, даем постоять и отбрасываем на сито.

Доводим в чайнике воду до кипения. Манку перекладываем в миску, добавляем к ней соль и приправы, слегка перемешиваем, вливаем столовую ложку кунжутного масла и начинаем потихоньку вливать кипяток, постоянно вымешивая смесь ложкой. Мы должны получить консистенцию «теста» почти такого же крутого, как тесто для пельменей. Теперь из этого теста катаем шарики и действуем, как в предыдущем рецепте, используя манные клецки вместо фрикаделек.

Если, паче чаяния, вы чего-то перемудрили, и тесто получилось жидковатым, не беда. Добавляем в манку 1 яйцо, немного крахмала и творим наше чудо (замешиваем тесто) заново. Если и теперь оно жидкое, тогда смачиваем чайную ложку в холодной воде и, зачерпывая ею «тесто», делаем клецки. Просто набираем тесто в ложечку и окунаем ее в суп, чтобы клецка уплыла… А что делать? Опыт приходит со временем. Но все равно будет вкусно!

Литовский свекольный суп с мясными фрикадельками

Для мясного бульона рекомендуется брать мясо старого животного, так как в нем больше экстрактивных веществ. В некоторых случаях, если этого требует соблюдаемая диета, для данного блюда делают бульон лишь на костях, без мяса.

Ингредиенты
- *250 г свеклы*
- *5 г муки*
- *30 г ароматических овощей (лук, морковь, сельдерей)*
- *5 г сахара*
- *лимонная кислота или уксус по вкусу*
- *10–15 г сметаны для подачи*
- *соль по вкусу*

Для бульона
- *500 г старой говядины*
- *2 л воды*
- *1 луковица*
- *1 морковь*

Для фрикаделек
- *70 г мясного фарша*
- *8 г черствого белого хлеба без корок*
- *6 г лука*
- *соль по вкусу*

Предварительно готовим бульон. Мясо моем и нарезаем небольшими кусками, заливаем холодной водой. Доводим до кипения, снимаем пену и варим вместе с луком и морковью 2–3 часа на слабом огне. Если варится не только мясо, но и кости, то сначала варим кости 1–1½ часа и только после этого добавляем мясо.

Вымытую свеклу запекаем или отвариваем, очищаем, натираем на терке или пропускаем через мясорубку, затем пересыпаем мукой. Всю эту массу заливаем приготовленным бульоном и вместе с ароматическими овощами варим примерно 20 минут.

Фрикадельки готовим из фарша, размоченного и отжатого белого хлеба и измельченного лука: солим и смешиваем ингредиенты, скатываем из смеси шарики, затем отвариваем в небольшом количестве воды. Воду, в которой отваривались фрикадельки, добавляем к бульону.

К готовому свекольнику добавляем лимонную кислоту, сахар и соль по вкусу, а перед подачей кладем сметану и фрикадельки.

Борщ без зажарки

Если вы думаете, что настоящий украинский борщ – это обязательно все жирное и пережаренное, то вы ошибаетесь. Моя матушка с детства кормила меня вкуснейшим борщом, который отличался от борщей двух бабушек, но определить, какой вкуснее, я так и не могла. А он оказался из обоймы стола № 5, но так прижился у нас, что и сегодня младшее поколение может попросить: «Мам, свари бабушки Люсин борщик».

Для этого борща нам не нужен бульон. А вот отварная говядина, которую мы будем добавлять в него, – нужна. Поэтому смело варим самую симпатичную мозговую косточку с добрым шматом ароматной говядинки до полной нежности мяса. Мясной бульон потом пригодится для тех, кто в семье не диетствует…

Ингредиенты

- *3 л воды*
- *1 крупная свекла*
- *1 крупная морковка*
- *6 картофелин*
- *6 мясистых помидоров*
- *1 средняя луковица*
- *½ сладкого перца*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *⅓ кочана капусты*
- *лавровый лист и душистый перец по вкусу*
- *приличный пучок укропа*
- *1 зубчик чеснока (по желанию, но даже при строгой диете чуточку можно; ниже рассказываю как)*
- *небольшой пучок петрушки*
- *отварная говядина для подачи*
- *сметана для подачи*
- *сухарики из бородинского хлеба (по желанию)*
- *соль, сахар и лимонная кислота по вкусу*

Ставим на огонь воду. Пока она греется, чистим и режем тоненькой соломкой (но не трем) свеклу. Закладываем свеклу в воду. Ровно через 15 минут, вне зависимости от времени закипания, закладываем морковь, которую тоже шинкуем аккуратной соломкой.

Чистим картошку, режем брусочками, как на фри, и ровно через 15 минут закладываем в кастрюлю.

В отдельную маленькую кастрюлю крошим помидоры, лук и сладкий перец. Вливаем в кастрюльку столовую ложку воды и ставим помидоры на средний огонь. Они должны тушиться около 10 минут. Перетираем помидоры с перцем через дуршлаг в миску.

На сковороде разогреваем по ложке сливочного и растительного масла, вливаем в нее наш томатный «морс». Он должен покипеть минут 5. Теперь нам этот морс нужно подкислить (чуточкой лимонной кислоты), подсластить (примерно чайной ложкой сахара) и немножко присолить.

Отправляем «морс» в кастрюлю с борщом. И как только все снова закипит (на это уйдет пара секунд), добавляем в кастрюлю нашинкованную капусту, лавровый лист и душистый перец. Ждем, чтобы капуста закипела, добавляем толченку из нашинкованной и размятой в ступке свежей зелени (с зубчиком чеснока или без него), доводим до кипения, считаем до десяти и выключаем борщ. Аромат – божественный. Борщ – рыжий, веселый. Капустка не ватная, а хрусткая, все остальное мягонькое и в желудок само собой проскальзывающее.

Кладем в тарелки небольшие кусочки нарезанного тонкой соломкой отварного мяса, наливаем борщ, сдабриваем сметанкой и получаем несказанное удовольствие.

Те, кто категорически не ест (низззя!) чеснок, может взять пару кубиков сухариков из бородинского хлеба, чуть натереть их чесночком (исключительно для аромата) и тоже опустить их в тарелку. Смачного!

Марокканский молельный суп

Очень интересный суп, который готовят для будущих молодоженов, женщин на сносях и стариков. Он прекрасно подходит и для нашей диеты.

- *9 картофелин*
- *1 цукини*
- *2 моркови*
- *3–4 ст.л. растительного масла*
- *3 крупных помидора*
- *3 л овощного или легкого костного бульона*
- *1 банка консервированного зеленого горошка*
- *5–6 ст.л. хорошо промолотого фарша из отварной говядины*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Картошку и цукини режем мелкими кубиками, морковку трем. Тушим овощи в небольшом количестве растительного масла. Когда они начнут выглядеть аппетитно и перестанут пахнуть сырым, трем на терке помидоры и добавляем к овощам.

Доводим бульон до кипения и отправляем туда овощи, а через 10 минут – зеленый горошек из банки. Варим до мягкости овощей, солим по вкусу.

Буквально за 1 минуту до окончания варки супа добавляем в него фарш из отварной говядины и любую любимую нарезанную зелень.

* После целого ряда экспериментов я пришла к выводу, что суп нужно готовить без мяса, а отварной фарш добавлять порционно, по 1–2 ложки в каждую тарелку. Так блюдо выглядит значительно наряднее.

Белорусский картопляник с крупой и телятиной

Ингредиенты

- *100 г телятины*
- *150 г крупы (на выбор, но лучше всего пшена)*
- *300 г картофеля*
- *1 л овощного (лучше всего картофельного) бульона*
- *1 морковь*
- *1 небольшой корень петрушки*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *лавровый лист по вкусу*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

В небольшом количестве воды отвариваем мясо и нарезаем мелкими кусочками.

В отдельной кастрюльке отвариваем крупу.

Картофель очищаем, нарезаем кубиками, кладем в овощной бульон и варим до полуготовности.

Мелко нарезаем морковь и корень петрушки, подсушиваем в духовке или на сухой сковороде на среднем огне.

Смешиваем все ингредиенты и варим 15 минут на небольшом огне. За пару минут до готовности добавляем соль, лавровый лист, рубленую зелень.

Польский суп с брокколи и телятиной

Ингредиенты

- *100 г телятины*
- *500 г брокколи*
- *1 луковица*
- *немного сливочного масла*
- *лавровый лист по вкусу*
- *50 г плавленого сыра*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Телятину отвариваем в небольшом количестве воды до полуготовности, бульон сливаем.

Отдельно отвариваем соцветия брокколи до мягкости.

Лук чистим, шинкуем полукольцами и припускаем на сливочном масле.

Мясо нарезаем небольшими кусочками, заливам холодной фильтрованной водой, добавляем соль, лавровый лист, припущенный лук. Варим 20 минут, периодически снимая пену.

Добавляем в суп брокколи и тертый плавленый сыр (он должен подплавиться в супе), пюрируем при помощи погружного блендера. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.

Детсадовский рыбный суп с крупой

Ингредиенты

- *200 г филе хека (или другой нежирной рыбы)*
- *3 картофелины*
- *вода или овощной бульон*
- *3 ст.л. пшена*
- *1 морковь*
- *свежая зелень для подачи*
- *сметана для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Филе рыбы при необходимости размораживаем, промываем и нарезаем небольшими кусочками. Отвариваем до полуготовности в небольшом количестве воды (примерно 3–5 минут).

Картофель очищаем и нарезаем ломтиками среднего размера. Варим картофель в кастрюле с чистой водой или овощным бульоном 20 минут.

Пшено отвариваем отдельно до полуготовности (я обычно просто отбираю пару ложек от общего количества пшена, когда варю параллельно домашним пшенную кашу).

Морковь мелко трем и подсушиваем на сухой сковороде (тут

тоже есть фокус: моя матушка просто трет сразу много моркови и сушит ее на шкафах на пергаменте, а потом использует подсушенную).

Добавляем все ингредиенты в кастрюлю к картофелю, солим и варим еще 5–7 минут.

Перед подачей суп заправляем рубленой зеленью, можно добавить ложку сметаны (но со сметаной мне, если честно, не нравится).

Суп «Креветочное объедение» (при панкреатите)

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *1 кабачок*
- *200 г креветок*
- *около 1 стакана молока*
- *зелень по вкусу*
- *пшеничные сухарики для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Очищаем картофель и целый кабачок, трем их на крупной терке или нарезаем овощечисткой.

Небольшое количество креветок (примерно стакан) заливаем кипятком на несколько минут, а потом очищаем и измельчаем в блендере.

Доводим до кипения молоко, добавляем уже измельченные овощи и креветки, а также рубленую зелень. Варим около 7 минут.

Хорошо дополнить этот суп сухариками из пшеничного хлеба.

Суп «Свидание вслепую»

Это прекрасный легкий суп, который подойдет к нашей лечебной диете, и для тех, кто следит за фигурой, а также для детского питания с самого раннего возраста (примерно с полутора лет).

Для приготовления этого итальянского супа нам потребуются две кастрюли.

Ингредиенты

- *огурцы свежие*
- *морковь*
- *корень петрушки или сельдерея*

• *картофель*
• *⅓ стакана круглозерного риса*
• *свежая зелень для подачи*
• *натуральный йогурт для подачи*
• *соль по вкусу*

Огурцы, морковь и корень петрушки или сельдерея (специально не указываю количество, берите овощи произвольно, но примерно в равных частях) режем овощечисткой тонкими ломтиками, а затем небольшими квадратиками. Заливаем 1 литром холодной воды и ставим вариться в одной кастрюльке.

В другой кастрюльке заливаем 1 литром холодной воды картофель, нарезанный мелко, как на салат оливье, и рис (на 2 литра супа я использую примерно треть стакана риса).

Когда продукты в обеих кастрюльках будут готовы (а мы варим все на сильном огне, и вода будет активно выкипать), соединяем все в одной посуде (супнице) и добавляем свежую зелень.

Подавая суп, добавляем в каждую тарелку по паре чайных ложечек натурального йогурта.

Суп получается восхитительным. Если варить все в одной посуде – результат принципиально другой. Я пробовала.

Немецкий суп-пюре с кабачками

Для того чтобы этот суп получился вкуснее, я его варю на воде, в которой варила для домашних картошку.

Ингредиенты
• *1 кабачок*
• *1 картофелина*
• *1 морковка*
• *120 г консервированного или отваренного молодого зеленого горошка*
• *свежая зелень для подачи*
• *соль по вкусу*

Для заправки
• *150 мл овощного отвара или воды*
• *1 ст.л. муки*
• *200 мл нежирного молока*
• *1 яйцо*
• *1 ст.л. растительного масла (можно кунжутного)*
• *соль по вкусу*

Овощи очищаем и раздельно отвариваем, затем протираем или измельчаем блендером.

Делаем заправку. Воду или овощной отвар доводим до кипения, муку просушиваем на сухой сковороде. Муку аккуратно разводим отваром до состояния пюре и добавляем в отвар.

Молоко смешиваем с яйцом и маслом, доводим при помешивании до кипения, смешиваем с загущенным отваром, добавляем соль.

Смешиваем заправку с протертыми овощами. Готовим на слабом огне 3–5 минут, затем еще раз измельчаем массу блендером. Перед подачей посыпаем супчик рубленой зеленью.

Сербский суп-сметанник

Еще один рецепт первого блюда, отличающегося простотой приготовления и потрясающим вкусом!

Ингредиенты

- *2 свежих или малосольных огурца*
- *щепотка лимонной кислоты*
- *1 морковь*
- *немного сливочного масла*
- *2 картофелины*
- *2 помидора*
- *150 г листьев салата (латука или айсберга)*
- *сметана и сливочное масло для подачи*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

В первую очередь овощи и зелень тщательно промываем в горячей воде. Огурцы нарезаем тонкими ломтиками и опускаем в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды. Добавляем щепотку лимонной кислоты.

Морковь нарезаем тонкими ломтиками и варим на слабом огне, добавив в воду небольшое количество сливочного масла. Полученный отвар смешиваем с отваром из огурцов.

Картошку очищаем, нарезаем тонкими ломтиками и добавляем в овощной отвар к огурцам и моркови. Варим в течение 15 минут.

Помидоры нарезаем маленькими кубиками (можно, но не обязательно, удалить у помидоров кожицу). Листья салата мелко нарезаем и вместе с помидорами добавляем в суп. Варим не более 5–8 минут.

При подаче супа на стол добавляем в тарелку сметану, небольшое количество сливочного масла и мелко нарезанную зелень.

Портогез крупяной

Ингредиенты

- *немного растительного масла*
- *1 морковь*
- *1 помидор*
- *1½ л воды*
- *100 г риса*
- *100 г пшена*
- *100 г гречки*
- *лавровый лист по вкусу*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль*

В сотейник наливаем немного растительного масла и потушим очищенные и мелко нарезанные морковь и помидор (можно заменить томатной пастой).

Перекладываем овощи в кастрюлю с кипящей водой, добавляем тщательно промытые рис, пшено и гречку, варим на небольшом огне 25 минут.

За 5 минут до готовности добавляем соль и лавровый лист. Перед подачей кладем мелко нарезанную зелень.

«Перламутровый» суп с овсянкой

(При обострениях и в послеоперационный период)

Ингредиенты

- *1 стакан воды*
- *2 ст.л. с горкой овсяной крупы (можно взять замоченную на ночь перловку)*
- *1 стакан молока*
- *1 яичный желток*
- *1 ч.л. сахара*
- *молотая корица и ваниль по вкусу (по желанию)*
- *10 г сливочного масла*
- *соль по вкусу*

Воду доводим до кипения и всыпаем овсяную крупу. Варим

на небольшом огне 1 час. Отвар процеживаем через сито, переливаем обратно в кастрюлю и доводим до кипения.

В теплое молоко добавляем желток и медленно размешиваем. Тонкой струйкой вливаем смесь в слизистый отвар. Добавляем сахар, соль, можно немного ванили или корицы. Перед подачей вмешиваем сливочное масло.

«Перламутровый» суп с рисом

(При обострениях и в послеоперационный период)

Ингредиенты

- *½ стакана круглозерного кубанского риса*
- *3 стакана воды*
- *1 яйцо*
- *1 стакан молока*
- *15 г сливочного масла*
- *20 г сахара*
- *соль по вкусу*

Рис слегка промываем в холодной проточной воде. Выкладываем в кипящую воду и разваривaем до состояния вязкой каши. Отвар остужаем, процеживаем через сито или протираем через дуршлаг, переливаем обратно в кастрюлю и снова доводим до кипения.

Смешиваем яйцо, молоко и масло и постепенно, помешивая, вводим в суп. Солим, добавляем сахар, перемешиваем и подаем к столу.

«Перламутровый» суп с перловкой

(При обострениях и в послеоперационный период)

Ингредиенты

- *100 г перловки*
- *4 стакана воды*
- *2 картофелины*
- *1 яйцо*
- *1 стакан молока*
- *15 г сливочного масла*
- *зелень*
- *соль*

Перловую крупу замачиваем на ночь, утром промываем, кладем в холодную воду и варим 2½–3 часа. Измельчаем при помощи блендера и снова доводим до кипения.

Картофель моем, очищаем, режем ломтиками, добавляем в отвар перловки и варим 20 минут.

Разбиваем яйцо в молоко, добавляем сливочное масло и перемешиваем. Вливаем смесь в горячий суп тонкой струйкой, постоянно помешивая. Солим, снова измельчаем блендером.

Подаем, посыпав рубленой зеленью.

Молочный еврейский суп с брокколи

Ингредиенты

- *1 средняя морковь*
- *немного оливкового масла*
- *4 картофелины*
- *200 г брокколи*
- *300 мл воды*
- *400 мл молока*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Морковь очищаем, нарезаем ломтиками и подвяливаем 20 минут в духовке, сбрызнув ее оливковым маслом.

Картофель очищаем и нарезаем кубиками, брокколи делим на соцветия. Овощи кладем в кипящую подсоленную воду и варим 10 минут.

Добавляем морковь, горячее кипяченое молоко и варим еще 10–15 минут. Если нужно, немного подсаливаем.

Перед подачей добавляем мелко нарезанную зелень.

Молочный суп с картофельными клецками

Ингредиенты

- *4 картофелины*
- *2 ст.л. крахмала*
- *800 мл молока*
- *свежий морковный сок по вкусу*
- *соль*

Картофель очищаем и трем на мелкой терке. После того как отделится сок, картофель аккуратно отжимаем, соединяем крахмал с картофельной массой.

Формуем из картофельной массы небольшие фрикадельки, варим их в кипящем молоке до того момента, пока они полностью не будут готовы.

В конце варки в суп вливаем морковный сок, солим, доводим до кипения, варим еще 1 минуту и снимаем с огня.

Молочный суп с творожными клецками

Ингредиенты

- *10 г сливочного масла*
- *1 яйцо*
- *200 г сухого нежирного творога*
- *½ стакана муки*
- *1 л молока*
- *80 г вермишели*
- *2 ст.л. сахара*
- *соль по вкусу*

Масло перетираем с яйцом, творогом и мукой, чуточку солим. Доливаем немного воды, чтобы получилось эластичное тесто.

Молоко доводим до кипения. Всыпаем вермишель и варим 3 минуты на среднем огне.

Смачиваем в молоке чайную ложку, набираем тесто и кладем в молоко. Клецки варим 5 минут под крышкой до готовности.

Добавляем сахар, перемешиваем и подаем к столу.

Манный суп «На полдник»

Ингредиенты

- *200 мл воды*
- *2 ст.л. без горки манной крупы*
- *500 мл молока*
- *1 яйцо*
- *2 ст.л. сахара*
- *10 г сливочного масла*
- *ваниль (по желанию)*
- *соль по вкусу*

В кипящую воду засыпаем манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не появлялись комочки. Варим 10 минут, помешивая.

Добавляем половину нормы подогретого молока, доводим до кипения. Яйцо смешиваем со второй половиной горячего молока,

хорошенько размешиваем и вливаем в кастрюлю с манкой.

Добавляем сахар, соль, сливочное масло (можно даже чуточку ванили) и снимаем с огня.

Вторые блюда и гарниры

Колканнон

Колканнон – национальное ирландское блюдо, картофельное пюре с белокочанной или кудрявой листовой капустой, или даже с салатом айсберг или другим молодым листовым салатом. Очень простое, дешевое, непритязательное пюре из минимального набора продуктов, но очень душевное (здравствуй, запрещенное сливочное масло!). Приготовление самое нехитрое. Но результат отменный. Рекомендую.

Ингредиенты

• 3 очень большие картофелины крахмалистых сортов

• 200 г зеленой листовой кудрявой капусты (кале) или салата айсберг

• 100 мл воды для тушения капусты

• 50 г сливочного масла

• 100 мл молока

• соль по вкусу

Картофель чистим и отвариваем в небольшом количестве воды.

Листовую капусту или листья салата рвем руками или крупно шинкуем ножом (у листовой капусты предварительно нужно удалить жесткий стебель).

В сковороду наливаем 3–4 столовых ложки воды, кладем сливочное масло и начинаем томить салатные листья или кудрявую капусту (у последней очень интенсивный темно-зеленый цвет) в течение 15 минут.

Далее сливаем с картошки воду, но не до конца, и толчем пюре обычной ручной толкушкой, без применения блендера.

Вливаем в картошку очень горячее молоко, добавляем тушеную капусту или салат и толчем еще раз, чтобы получилось бело-зеленое великолепие. Даже любители нашего привычного бабушкиного пюре говорят, что колканнон значительно вкуснее. А с отварной курочкой – и подавно!

Крем-суфле из цветной капусты

Ингредиенты

- *600 г цветной капусты*
- *30 г манной крупы*
- *70 мл молока*
- *1 яйцо, отделить белок от желтка*
- *10 г сливочного масла*
- *панировочные сухари для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Капусту отвариваем и перетираем в пюре. Манку в это время замачиваем в молоке примерно на полчаса.

Яичный желток вбиваем в цветную капусту, затем туда же вмешиваем сливочное масло, разбухшую манку и взбитый белок.

Суфле выкладываем в формочки и запекаем в духовке не более 10 минут. Перед подачей блюдо можно посыпать сухариками.

Кольраби «под перинкой»

Кольраби – капуста, известная еще в Древнем Риме под названием «стеблевая репа». Стебель кольраби утолщен и образует стеблеплод с сочной, нежной мякотью. Окраска стеблеплода кольраби может быть светло-зеленой или темно-фиолетовой. Кольраби – ценная овощная культура, богатая минеральными солями, особенно кальцием и фосфором, клетчаткой, витаминами. По содержанию витамина С она превосходит апельсины, поэтому получила еще одно название: «северный апельсин». Калорийность кольраби составляет всего 42 ккал. Кольраби, тушенную в молочном соусе, – вкусное, сочное и нежное блюдо – используют для диетического питания при заболеваниях печени, почек, сердца, сахарном диабете, для похудения.

Для диет № 7, 8, 10 блюдо следует готовить с ограниченным количеством соли или без соли.

Ингредиенты

- *300 г кольраби*
- *5 г сливочного масла + 5 г для подачи*
- *50 г молочного соуса*
- *1 г соли*
- *5 г зелени петрушки*

Для молочного соуса

- *100 мл молока*

• *5 г сливочного масла*
• *5 г муки*
• *1 г сахара*
• *0,8 г соли*

Молодую капусту кольраби очищаем, моем, нарезаем маленькими кубиками или брусочками, складываем в кастрюлю или глубокую сковороду, наливаем немного воды, добавляем сливочное масло, соль, накрываем крышкой и припускаем до готовности.

Готовим молочный соус. Муку прогреваем на сковороде до светло-желтого цвета при помешивании, затем добавляем сливочное масло, тщательно растираем, вливаем молоко, перемешиваем до однородности, ставим на слабый огонь, варим 7–10 минут, процеживаем. Солим соус.

В готовую капусту кольраби добавляем молочный соус, перемешиваем и доводим до кипения.

При подаче на стол в тарелку с кольраби кладем кусочек сливочного масла и посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки.

Кольраби «в красном пальто»

Тушенная в сметанном соусе капуста кольраби прекрасно сочетается с запеченными или обжаренными помидорами и зеленью и используется в диетическом питании как самостоятельно, так и в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Ингредиенты
• *300 г кольраби*
• *10 г сливочного масла + 5 г для подачи*
• *1 г соли*
• *50 г сметанного соуса*
• *50 г помидоров*
• *5 г свежей зелени петрушки и укропа*

Для сметанного соуса
• *50 мл воды или овощного отвара*
• *5 г сливочного масла*
• *5 г муки*
• *0,8 г соли*
• *50 г сметаны*

Молодую кольраби очищаем от кожицы, моем, нарезаем маленькими кубиками или брусочками, складываем в кастрюлю, добавляем небольшое количество воды и масла, солим, накрываем крышкой и припускаем до готовности.

Для сметанного соуса просеянную муку прогреваем на сухой сковороде при помешивании без изменения цвета, затем растираем с маслом, разводим водой или отваром, хорошо перемешиваем до однородности, варим 20–30 минут, процеживаем, в горячий соус добавляем сметану, варим 3–5 минут.

В готовую кольраби добавляем сметанный соус и доводим до кипения.

Помидоры ошпариваем кипятком, предварительно сделав острым ножом крестообразный надрез на верхушках, снимаем кожицу, разрезаем пополам и запекаем в духовке.

При подаче на стол на кольраби выкладываем запеченные помидоры, кусочек сливочного масла и посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Для диет № 7, 8, 10 готовить с ограниченным количеством соли.

Броли с творогом

Это известные французские броли´ (монастырские котлеты) с творогом. Францисканцам мясо и творог, оказывается, можно и показано. Как их приготовить? Довольно просто!

Ингредиенты

- *200 г говядины*
- *1 ст.л. с горкой творога любой жирности*
- *1 яйцо*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *щепотка тертой цедры лимона или лайма*
- *соль по вкусу*

Мясо тщательно промываем, удалив жир и сухожилия. Не разрезая, цельным куском отвариваем говядину в кастрюле с небольшим количеством воды в течение 1½–2 часов. Отваренное мясо остужаем и пропускаем через мясорубку.

В полученный фарш добавляем творог. Перемешиваем руками, затем пропускаем через мясорубку еще раз или измельчаем в блендере.

Далее добавляем яйцо, мягкое сливочное масло, немного лимонной или лаймовой цедры и небольшое количество воды.

Тщательно перемешиваем и делим на небольшие порции для приготовления котлет.

Противень смазываем маслом, покрываем пергаментом, выкладываем на него фарш в форме котлеток (точнее, в форме люля – броли) и запекаем в духовке до готовности.

Омлет мясной особый «Дю Капе»

Еще один монастырский францисканский рецепт, который показан практически при всех видах лечебного питания, а также он незаменим для тех, кто хочет похудеть.

Говядину для супов и вторых блюд лучше варить впрок, большим куском, а хранить в холодильнике в миске, прикрытой другой миской (для циркуляции воздуха), присыпав солью.

Ингредиенты

- *100 г говядины*
- *3 яйца*
- *5 ст.л. молока*
- *щепотка тимьяна, орегано или прованских трав*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *зеленый лук для подачи*
- *щепотка соли*

Мясо тщательно моем, удаляем жир и сухожилия. Отвариваем в небольшом количестве подсоленной воды 2 часа. Остывшее мясо пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой.

Взбиваем в миске 2 яйца с молоком, добавляем в смесь прокрученное мясо, соль и травы.

Смазываем небольшую кастрюльку маслом, выливаем в нее омлет и ставим кастрюльку внутрь другой большой кастрюли с водой, примерно так, как если бы мы собирались стерилизовать банки с консервами. Закрываем все крышкой и варим в течение 18 минут. Подаем, посыпав небольшим количеством нарезанного зеленого лука.

Буженина-«обманка» (при панкреатите)

Ингредиенты

- *500 г телятины*
- *зелень петрушки по вкусу*
- *1 морковь*
- *щепотка тертого мускатного ореха*

• *крупная каменная соль*

Мясо промываем, солим и делаем на нем глубокие небольшие надрезы, предназначенные для шпигования.

Мелко нарезаем петрушку. Морковь чистим, режем тонкими брусочками и выкладываем в ранее сделанные надрезы в телятине.

Посыпаем мясо мускатным орехом и небольшим количеством крупной каменной соли (можно просто морковку с солью чуть потереть).

Мясо запекаем в специальном рукаве примерно полчаса.

«Сосисоны»

Покупную колбасу нам нельзя. Так что готовим сами…

• *500 г нежно-розовой телятины*
• *2 яичных белка или 2 целых перепелиных яйца*
• *орегано, асафетида, тертый мускатный орех по вкусу*
• *1 ст.л. с горкой манной крупы*
• *соль по вкусу*

Пропускаем мясо через мясорубку.

В миску вливаем либо белки куриных яиц, либо целые перепелиные яйца, смешиваем их со специями (орегано, асафетида, мускатный орех) и манкой. Оставляем, чтобы манка набухла.

Затем соединяем смесь манки со специями и яйцами с фаршем. Очень хорошо вымешиваем.

Закатываем в виде сосисок в полиэтиленовую пищевую пленку и варим на пару 40 минут.

Специальный плов

Чтобы плов соответствовал принципам диетического стола № 5, его нужно приготовить по особой технологии.

Ингредиенты
• *500 г мякоти говядины без жил*
• *4 моркови*
• *1 луковица*
• *700 г риса для плова*
• *соль по вкусу*

Заранее отвариваем говядину (воду во время варки нужно сменить хотя бы 1 раз). Если говядину употреблять нельзя, можно заменить ее куриным филе.

После того, как мясо станет мягким, нарезаем его и выкладываем в казан. Туда же добавляем очищенные и измельченные морковь и лук. Затем вливаем небольшое количество воды и тушим на слабом огне.

Когда вода испарится, смесь мяса и овощей подсаливаем и добавляем к ней рис (предварительно крупу нужно хорошо промыть). Рис заливаем водой таким образом, чтобы ее граница была на 1,5 пальца выше уровня крупы.

Казан закрываем крышкой и тушим плов на самом слабом огне. Мешать его в процессе приготовления не нужно. Если воды оказалось недостаточно для того, чтобы рис проварился, можно влить еще немного из горячего чайника.

В конце приготовления плов перемешиваем и оставляем настояться.

Мясо в сельском стиле с овощами

Мясо, тушенное с овощами в сметанном соусе, – диетическое, низкокалорийное горячее второе блюдо, которое готовят из говядины, картофеля, моркови, белых кореньев и зеленого горошка. Это блюдо применяется в диетах для похудения, при панкреатите, запорах, болезнях печени, почек, сердечно-сосудистых и других заболеваниях.

Ингредиенты

- *100 г говядины*
- *1 маленькая морковь*
- *20 г корня петрушки или сельдерея*
- *50 мл воды*
- *2 картофелины*
- *30 г консервированного зеленого горошка*
- *10 г сметаны*
- *4 г зелени петрушки*
- *соль по вкусу*

Для белого соуса

- *5 г муки*
- *5 г сливочного масла*
- *30 мл молока*
- *соль по вкусу*

Мясо отвариваем крупным куском в небольшом количестве воды до полуготовности, затем нарезаем порционными кусками. Морковь, корень петрушки или сельдерея очищаем, нарезаем кружочками.

Нарезанное кусками мясо, морковь и коренья кладем в глубокую сковороду или кастрюлю, заливаем 50 мл воды и тушим до полного испарения жидкости под крышкой.

Картофель очищаем, отдельно отвариваем до готовности, нарезаем кружками или дольками.

Готовим белый соус: муку подсушиваем на сухой сковороде без изменения цвета или до светло-желтого цвета, охлаждаем до 50 °С, добавляем сливочное масло и растираем до однородной массы, затем разводим молоком и варим 7–10 минут на слабом огне, солим.

Соединяем мясо, тушенное с морковью и белыми кореньями, с отваренным картофелем и консервированным зеленым горошком, заливаем белым соусом, добавляем сметану и доводим до кипения.

Тефтели «Пионерские»

Ингредиенты

- *1 стакан риса*
- *500 г фарша из говядины*
- *1 яйцо*
- *зеленый лук по вкусу*
- *мука, манная крупа или панировочные сухари для обваливания*
- *сливочное масло для смазывания*
- *свежие укроп и петрушка для подачи*
- *соль по вкусу*

Для соуса

- *100 мл воды*
- *3 ст.л. сметаны*
- *1 ч.л. томатной пасты*
- *соль по вкусу*

Рис промываем и отвариваем 10–15 минут. Затем готовый рис промываем еще раз.

Добавляем к рису фарш, яйцо, соль, рубленый зеленый лук и формуем круглые тефтели, которые можно обвалять в муке, манке или сухарях.

Для соуса смешиваем воду, сметану и томатную пасту, солим по вкусу.

В смазанную маслом сковороду выкладываем тефтели, заливаем соусом и тушим под крышкой 15 минут.

Перед подачей тефтели посыпаем мелко нарезанными укропом и петрушкой.

Запеченный хек

В принципе, подойдет и хек, и минтай, и любая другая нежирная рыба с белым мясом.

Приготовление блюда совсем простое, но всегда эффектное, только заранее подготовьте конверты из фольги (листы фольги формата А4)

Ингредиенты

- *нарезанное порционно филе хека или другой белой рыбы*
- *немного свежевыжатого лимонного сока*
- *небольшой кусочек сливочного масла*
- *немного панировочных сухарей*
- *лавровый лист и розмарин по вкусу*
- *щепотка тертой цедры апельсина или мандарина*
- *картофельное пюре или отварной рис для подачи*
- *соль по вкусу*

Рыбу моем, чистим, разделываем на филе так, чтобы толщина кусочков не превышала 1,5 сантиметра. В миске сбрызгиваем рыбу лимонным соком и смазываем размягченным сливочным маслом.

На лист фольги кладем половинку лаврового листа, посыпаем его сухарями, на сухари кладем нашу рыбку, посыпаем ее чуть-чуть цедрой цитрусов и еще раз щепоткой сухарей. Заворачиваем фольгу конвертом и отправляем в духовку печься 20 минут при 180 ˚С.

Раскрываем фольгу и даем сухарям подрумяниться еще 5–7 минут.

Подаем рыбу с пюре или отварным рисом. Всегда беспроигрышный вариант!

Семга, запеченная с картошкой

Ингредиенты

- *4 средние картофелины*
- *500 г филе семги*
- *свежий укроп по вкусу*
- *100 г сметаны*

• *растительное масло*
• *соль по вкусу*

Картофель чистим и отвариваем в кипящей подсоленной воде.

Рыбу моем, режем на небольшие полоски и солим. Зелень мелко режем, смешиваем со сметаной.

На смазанный маслом противень кладем рыбу и картофель в один слой, сверху поливаем сметанным соусом. Запекаем 15 минут при 180 °С.

Лапша домашняя

(для супов и гарниров)

Перед вами рецепт яичной лапши, которую легко приготовить в домашних условиях и использовать в диетическом питании как гарнир к мясным блюдам или как полноценное первое блюдо, сварив ее в овощном или мясном бульоне.

Ингредиенты
• *75 мл воды*
• *10 г соли*
• *5 яиц*
• *350 г муки*
• *35 г сливочного масла*

В миску наливаем холодную воду, растворяем в ней соль, добавляем сырые яйца, хорошо перемешиваем, всыпаем муку и замешиваем крутое тесто. Готовое тесто скатываем в шар, накрываем миской или полотенцем и оставляем на 30 минут.

Тесто вновь месим, разрезаем на несколько кусков. Каждый кусок раскатываем, подсыпав муку, в пласт толщиной 1 мм. Раскатанные пласты теста оставляем на 15 минут, положив их на полотенце или пергамент, чтобы тесто немного подсохло, затем разрезаем на тонкие полоски. Для удобства нарезки подсохшие пласты можно скатать в плотный рулет, затем тонко нарезать, а полученные тонкие рулетики раскрутить и обвалять в муке.

Домашнюю лапшу отвариваем в кипящей подсоленной воде (на 1 кг лапши берем 5–6 л воды и 50 г соли). Варим лапшу в течение 25–30 минут. Сваренную лапшу откидываем в дуршлаг. Когда вода стечет, обдаем лапшу горячей водой, перекладываем в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и перемешиваем,

чтобы она не склеивалась и не образовывались комочки.

До подачи на стол храним лапшу в закрытой крышкой посуде на водяной бане (поставив кастрюлю в сковороду, в которой на слабом огне тихо булькает вода). Жидкость от варки лапши можно использовать для приготовления супов и соусов.

Для диет № 1 и 2 нарезаем полоски лапши маленькими кусочками длиной 1–2 см.

«Золотой» пудинг

Перед вами рецепт вкусного, нежного и сытного, богатого витаминами морковного пудинга с манной крупой, молоком и яйцами для диетического питания при заболеваниях желудка, печени, почек, сердца, который можно запекать в духовке или готовить на пару.

Для диеты № 1 морковный пудинг готовим на пару, форму смазываем только маслом, сухарями не посыпаем, подаем на стол с растопленным сливочным маслом. Для диет № 7 и 10 готовим без соли.

Ингредиенты

- *1,3 кг моркови*
- *150 мл молока*
- *60 г сливочного масла + для смазывания*
- *75 г манной крупы*
- *3 яйца*
- *25 г сахара*
- *5 г соли*
- *25 г пшеничных панировочных сухарей*
- *25 г сметаны*
- *сметана, молочный или сметанный соус для подачи*

Морковь очищаем и нарезаем соломкой или трем на крупной терке, добавляем кипяченое молоко и масло и тушим под крышкой до готовности.

Затем всыпаем тонкой струей манную крупу при постоянном помешивании и варим до готовности манки 8–10 минут. Яичные желтки отделяем от белков.

Морковную массу немного охлаждаем, всыпаем сахар и соль, перемешиваем и добавляем при размешивании желтки, а затем взбитые белки.

Готовую морковную массу выкладываем в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, поверхность разравниваем, смазываем сметаной и запекаем в духовке.

Морковный пудинг подаем на стол со сметаной, молочным или сметанным соусом.

Ленивые вареники с курагой

Быстрое и вкусное блюдо.

Ингредиенты
- *250 г творога*
- *3 ст.л. сахара*
- *1 яйцо*
- *⅓ стакана манной крупы*
- *⅓ стакана муки*
- *100 г кураги*
- *сливочное масло для подачи*

Для теста растираем творог с сахаром и яйцом, добавляем манку и муку. Творожное тесто скатываем в шар, накрываем пищевой пленкой и оставляем на 20 минут.

Тем временем курагу измельчаем с помощью мясорубки или блендера.

Из теста и начинки необходимо сделать тонкий рулет. Для этого творожное тесто раскатываем в длинный прямоугольник, вдоль которого посередине выкладываем начинку тонкой полоской, а верхний и нижний края теста плотно соединяем. Далее рулет нарезаем на небольшие кусочки 1–1½ см шириной и варим в слабо кипящей воде 4 минуты.

Ленивые вареники с курагой подаем горячими, полив сверху растопленным сливочным маслом.

Ленивые творожники

Очень простое в приготовлении диетическое блюдо, которое можно предложить не только взрослым, но и детям.

Ингредиенты
- *500 г свежего творога*
- *1 яйцо*
- *2 ст.л. сахара*
- *¾ стакана муки*
- *соль по вкусу*

Творог смешиваем с яйцом, сахаром и щепоткой соли. Затем к полученной массе добавляем немного муки. Когда тесто

приобретет мягкую, но эластичную консистенцию, можно считать его готовым. Оно должно быть немного липким и влажным.

Перед тем как начинать лепить вареники, руки следует смочить водой, так с тестом работать будет легче. Из полученной массы формуем длинную колбаску, которую разрезаем на кусочки одинаковой величины. Форму варениках можно придать любую.

Опускаем вареники в кипящую воду и варим не дольше 3 минут. Когда все вареники всплывают на поверхность, огонь можно выключать.

Пшенная запеканка с черносливом

Пшенная запеканка с черносливом – сытное, вкусное и полезное диетическое второе блюдо. Готовят запеканку из пшенной каши, сваренной на молоке с водой и смешанной с яйцами, маслом, сахаром и черносливом; подают со сметаной.

Для диет № 7 и 10 запеканку следует готовить без соли.

Ингредиенты

- *1 стакан пшена*
- *2 1/5 стакана воды*
- *1 стакан молока*
- *2 ст.л. сливочного масла + для смазывания*
- *2 стакана чернослива*
- *1 яйцо*
- *2 ст.л. сахара*
- *2 ст.л. сметаны + для подачи*
- *соль по вкусу*

Пшено перебираем и промываем несколько раз горячей водой, засыпаем в кипящую воду с молоком, солим, варим вязкую кашу, заправляем сливочным маслом и охлаждаем до 60 ˚С.

Чернослив перебираем, отвариваем до мягкости, удаляем косточки, разрезаем каждую ягоду пополам и смешиваем с остывшей пшенной кашей. Затем в кашу добавляем сырое яйцо и сахар, хорошо перемешиваем.

Выкладываем кашу в смазанную маслом форму, разравниваем, поверхность смазываем сметаной и запекаем в духовке. На стол пшенную запеканку подаем со сметаной.

Салаты

Специальный оливье (при панкреатите)

Это блюдо идеально подходит для новогодних праздников.

Ингредиенты
- *1 морковь*
- *2 картофелины*
- *2 яйца*
- *1 куриное филе*
- *1 свежий огурец*
- *нежирная сметана для заправки*
- *тертое яблоко по вкусу*
- *немного укропа*

Морковь, картофель, яйца и куриное филе отвариваем по отдельности, охлаждаем, очищаем, затем нарезаем мелкими кубиками. Огурец очищаем и нарезаем так же, как и остальные продукты.

Смешиваем все ингредиенты и заправляем нежирной сметаной. Венчает нашу красоту добавление тертого яблочка и небольшое количество нашинкованного укропа.

Маршальский салат

Его еще именуют «Жуковским», так как говорят, что это был любимый салат легендарного полководца.

Ингредиенты
- *100 г белокочанной капусты*
- *1 яблоко*
- *50 г стеблей сельдерея*
- *½ ч.л. сахара*
- *1½ ст.л. сметаны*

Капусту хорошо промываем, мелко шинкуем, солим и отжимаем. Полученный сок сливаем.

Яблоко очищаем от кожуры и семян, режем ломтиками. Сельдерей нарезаем очень мелкой соломкой, предварительно удалив из стебля все жесткие прожилки.

Затем все компоненты салата перемешиваем, добавляем к ним сахар и сметану. Салат выкладываем в салатник горкой.

Салат из сыра и свеклы

Ингредиенты

- *3 небольшие свеклы*
- *100 г твердого сыра*
- *3 ч.л. нежирной сметаны*
- *петрушка для украшения*

Свеклу, перед тем как поставить вариться, необходимо тщательно промыть. Варим около 1 часа, затем опускаем в холодную воду на 30 минут. По истечении этого времени свеклу очищаем и режем соломкой.

Сыр трем, используя крупную терку.

Свеклу выкладываем на блюдо в форме квадрата, предварительно смешав ее со сметаной. Сверху свеклу присыпаем тертым сыром.

Украсить блюдо можно зеленью петрушки и сметаной. Перед тем как употреблять салат в пищу, необходимо его немного охладить.

Необычная овощная икра-соус

Это очень вкусная и диетическая закуска, которая дополнит практически любое основное блюдо.

Ингредиенты

- *2 небольшие картофелины*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *растительное масло*
- *1 свежий огурец*
- *соль по вкусу*

Картофель и морковь варим, не очищая, затем охлаждаем, очищаем и крупно нарезаем.

Лук режем кубиками и слегка обжариваем на сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Огурцы измельчаем, затем все ингредиенты пропускаем через мясорубку. Полученную смесь заправляем по вкусу растительным маслом и солим, еще раз перемешиваем.

«Тушенка» из свеклы

Ингредиенты

- *2 средние свеклы*
- *сливочное масло*
- *100 г сметаны*
- *соль по вкусу*
- *зелень для подачи*

Свеклу отвариваем, очищаем и измельчаем с помощью мясорубки или блендера.

На раскаленную сковородку кладем немного сливочного масла, а затем измельченную свеклу. Блюдо слегка солим, заливаем сметаной и тушим под крышкой на слабом огне 15–20 минут.

При подаче на стол свеклу посыпаем рубленой зеленью. Подаем блюдо чуть теплым.

Десерты

Желе из шиповника

Ингредиенты

- *2 ст.л. сухих плодов шиповника*
- *1 ч.л. желатина*
- *2 ст.л. сахара*
- *кусочек лимона*
- *500 мл воды*

В первую очередь готовим отвар из шиповника: измельченные плоды растения заливаем водой, варим 2 минуты и оставляем настаиваться 5–6 часов. После отвар процеживаем.

Для желе заливаем желатин небольшим количеством отвара, чтобы он разбух. На это уйдет примерно полчаса. За это время растворяем сахар в отваре шиповника и ставим отвар на огонь. В горячую жидкость добавляем желатин и помешиваем отвар до полного растворения, не доводя до кипения.

После того как жидкость сняли с огня, разливаем ее в формы для желе и оставляем застывать в прохладном месте на 10–12 часов.

Творожное желе

Ингредиенты

- *30 г желатина*
- *½ стакана молока*
- *350 г творога*
- *½ стакана натурального йогурта*
- *3 ст.л. меда*
- *сладкие ягоды или фрукты (клубника, персики и т. п.)*

Заливаем желатин молоком и оставляем на полчаса.

Тем временем смешиваем блендером творог, йогурт и мед, чтобы получилась кремообразная творожная масса.

Ставим молочную смесь на слабый огонь и помешиваем до полного растворения желатина. Молочную смесь нужно максимально разогреть, но не доводить до кипения.

Далее снимаем кастрюлю с огня, а через 15 минут смешиваем

творожную и молочную смеси.

Ягоды или фрукты потребуются для украшения творожного желе: их кусочки можно расположить на дне стеклянных креманок, а затем залить творожно-желатиновой массой, или украсить ягодами желе сверху.

Чтобы довести творожное желе до готовности, креманки с десертом ставим в холодильник на 3 часа.

Суфле из ягод

Ингредиенты

- *2 стакана свежих ягод (черника, смородина, клубника и т. п.)*
- *2 ст.л. сахара*
- *5 яичных белков*
- *сливочное масло для смазывания*
- *сахарная пудра для посыпки (по желанию)*

Ягоды перетираем с сахаром и варим до состояния джема примерно полчаса.

Тем временем хорошо взбиваем белки. Когда ягоды будут готовы, смешиваем джем с белками. Далее смазываем форму сливочным маслом, вливаем полученную смесь и запекаем 15 минут в духовке при 200 °С.

Запекать суфле следует непосредственно перед подачей на стол. Горячее суфле можно посыпать сахарной пудрой.

«Маша, но не ваша»

Перед вами рецепт сладких котлет, которые готовятся из манной каши с добавлением яиц и запекаются в духовке или варятся на пару, а затем подаются с вареньем, киселем, медом, фруктовым соусом и используются для диетического питания при язвенной болезни, гастрите, панкреатите, заболеваниях почек, сердца, печени, малокровии, острых инфекционных заболеваниях. Эти котлеты во всех больницах времен СССР называли «Машей». Точнее, «Машей» именовали манную кашу, а вот котлеты из нее были «Маша, но не ваша».

Десерты

Ингредиенты

- *200 мл молока*
- *600 мл воды*
- *1 ч.л. сахара*
- *8 ст.л. манной крупы*

• 5 г сливочного масла

• 1 яйцо

• 1 ст.л. клубничного варенья, фруктового соуса, киселя или сметаны

Сварим густую вязкую манную кашу. Для этого в кипящую смесь молока с водой добавляем сахар, тонкой струей всыпаем манную крупу и варим при слабом кипении и непрерывном помешивании 20 минут.

Манную кашу немного охлаждаем (до 60–70 °С), добавляем сливочное масло и сырое яйцо, перемешиваем.

Из полученной массы формуем котлеты овальной формы или круглые биточки и готовим на пару или запекаем в духовке.

На стол подаем манные котлеты с вареньем, фруктовым соусом, киселем или сметаной.

Десертный молочный соус

Этот соус является отличным дополнением к различным десертам: пудингам, блинчикам, запеканкам, печенью, фруктам.

Ингредиенты

• 50 мл воды

• 50 мл молока

• 10 г сливочного масла

• 1 ч.л. сахара

• 1 ч.л. муки

• щепотка ванилина

Муку подсушиваем на сухой сковороде, добавляем к ней сливочное масло и растираем до однородности. Затем вмешиваем молоко, доводим до кипения, провариваем на протяжении 10 минут, добавив сахар и разведенный в воде ванилин.

Полученный соус процеживаем, охлаждаем и используем в качестве дополнения к десертам.

Яблочный соус

Этот соус отлично подходит для крупяных котлет, творога, макарон, запеканок.

Ингредиенты

• 2 яблока

• 150 г сахара

• *пара капель лимонного сока*
• *30 г крахмала*
• *щепотка молотой корицы*

Яблоки очищаем от кожуры и семян, нарезаем на небольшие дольки, выкладываем в кастрюлю, добавляем к ним сахар и лимонный сок, заливаем холодной водой и провариваем.

Когда яблоки станут мягкими, пропускаем их через сито, перекладываем яблочное пюре в отвар и доводим до кипения.

Крахмал растворяем в небольшом количестве воды и добавляем к яблочному соусу, постоянно помешивая. Затем вмешиваем корицу.

Диета (стол) № 6
При мочекаменной болезни и подагре

При заболеваниях, по которым показана эта диета, рекомендуются к употреблению:

Салаты: из свежих и квашеных овощей, винегреты, овощная, баклажанная, кабачковая икра, ограниченно – соленые и маринованные овощи.

Супы: вегетарианские супы, щи, борщи, овощные, с крупами, свекольник, окрошка, молочные и фруктовые супы.

Вторые блюда: блюда из нежирных сортов мяса и рыбы. Разрешается до 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса и до 3 раз по 160–170 г отварной рыбы (мясо и рыба запеченные, жареные, тушеные, пропущенные через мясорубку после отваривания). Разрешены любые блюда из круп. Можно 1 яйцо в день в любом приготовлении. Разрешено молочное: молоко, сметана, несоленый сыр, творог и любые блюда из него, кисломолочные продукты. Полезны любые овощи, кроме щавеля и шпината, в любой кулинарной обработке.

Десерты: фрукты и ягоды усиленно, в свежем виде и в любой кулинарной обработке, сухофрукты, кисели, кремы молочные, не шоколадные конфеты, мармелад, пастила, варенье, мед, безе.

Жиры: сливочное масло, топленое коровье, растительные масла, ограниченно – свиной жир.

Мучные изделия: ржаной и пшеничный хлеб, различная выпечка, изделия из молотых отрубей, ограниченно – изделия из сдобного теста.

Супы

Старинный русский суп из брюквы

Ингредиенты
- *130 г брюквы*
- *60 г моркови*
- *70 г яблок*
- *5–10 г растительного масла*
- *400 мл воды*
- *10 г перловой крупы*
- *10–15 г сметаны*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

Перед приготовлением супа брюкву и морковь тщательно моем в проточной воде. Яблоки (лучше всего с легкой кислинкой) режем на дольки, из них удаляем сердцевину с косточками. Затем брюкву и морковь нарезаем соломкой и обжариваем на растительном масле.

Супы

После обжаривания овощи заливаем кипящей водой, добавляем к ним сваренную отдельно до полуготовности перловую крупу и варим до ее готовности. Не забудьте посолить суп.

К почти готовому супу добавляем яблоки и доводим до кипения.

При подаче добавляем в готовый суп сметану и рубленую зелень.

Зейданский борщ

Записываю для вас рецепт так, как мне его прислали из Израиля. Сама еще не готовила… Этот суп напоминает борщ, но это зейданский борщ – он для нас полезнее!

Ингредиенты
- *2–3 помидора*
- *1 морковь*
- *100 г белокочанной капусты*

• *1 свекла*
• *рубленая петрушка по вкусу*
• *твердый сыр по вкусу*
• *соль по вкусу*

Помидоры надрезаем, ошпариваем кипятком и очищаем от кожицы, затем нарезаем мелкими кусочками. Морковь очищаем и трем на терке. Шинкуем капусту.

Все овощи помещаем в кастрюлю, заливаем водой и варим на протяжении 30 минут.

Свеклу чистим и натираем, добавляем в суп и готовим еще 15 минут. Солим по вкусу.

Готовый борщ заправляем петрушкой и тертым сыром.

Овощной суп с топинамбуром

Ингредиенты
• *25 г лука-порея*
• *100 г репы*
• *30 г моркови*
• *20 г топинамбура*
• *40 г картофеля*
• *10 г сливочного масла*
• *100 г белокочанной капусты*
• *200 мл молока*
• *свежая зелень по вкусу*
• *соль по вкусу*

Нарезанные соломкой лук-порей и коренья, а также брусочки картофеля пассеруем с маслом, затем помещаем в кипящую воду и варим 10 минут.

Добавляем нашинкованную капусту, варим до ее готовности. Солим по вкусу.

Кипяченое молоко вливаем непосредственно в тарелку с супом и посыпаем перед подачей мелко нарезанной зеленью.

Вегетарианский суп с цветной капустой

Ингредиенты
• *40 г картофеля*
• *30 г моркови*
• *20 г брюквы*
• *25 г лука-порея*
• *100 г цветной капусты*

• *10 г сливочного масла*
• *10 г шпината*
• *свежая зелень по вкусу*
• *200 мл молока*
• *соль по вкусу*

Картофель, морковь и брюкву чистим, все овощи моем и нарезаем соломкой, затем пассеруем овощи, кроме цветной капусты и шпината, на сливочном масле.

Кладем пассированные овощи в кипящую воду и варим в течение 10 минут, после чего добавляем цветную капусту и держим суп на среднем огне до ее готовности.

Листья шпината и рубленую зелень добавляем в суп в самом конце. Солим по вкусу.

Кипяченое молоко добавляем отдельно в каждую порцию.

Суп-пюре по-кальски из свеклы и тыквы

Ингредиенты
• *1 средняя свекла*
• *1 стакан тертой тыквы*
• *1 стакан молока*
• *1 ч.л. муки*
• *2 ст.л. сахара*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *кипяченая вода по вкусу*
• *соль по вкусу*

Свеклу моем, отвариваем до готовности, охлаждаем, очищаем и трем на мелкой терке.

Тыкву очищаем от кожицы, удаляем семена, нарезаем кусками, трем на мелкой терке. Подготовленную тыкву заливаем неполным стаканом молока и тушим до полуготовности.

Соединяем измельченную свеклу с тушеной тыквой и тушим до готовности.

В муку добавляем оставшееся молоко, размешиваем до однородности и вливаем в овощное пюре.

Пюре солим, добавляем сахар и тушим на слабом огне 5–6 минут, затем кладем сливочное масло и снимаем с огня.

Подаем суп, разбавляя охлажденной кипяченой водой до желаемой густоты.

Молочный суп с тмином

Ингредиенты

- *3 г тмина*
- *150 мл воды*
- *20 г муки*
- *175 мл молока*
- *5–10 г сливочного масла*
- *2 г сахара*
- *пшеничные сухарики для подачи*
- *соль по вкусу*

Перед приготовлением молочного супа тмин необходимо отварить и выдержать в воде несколько часов, чтобы получившийся тминный отвар как следует настоялся.

Тминный отвар процеживаем, семена выбрасываем, а отвар доводим до кипения. Муку первого или высшего сорта разводим в ⅓ стакана молока и заправляем в кипящий тминный отвар. Варим 2–3 минуты и вливаем оставшееся молоко.

Суп вновь доводим до кипения; к готовому супу добавляем сливочное масло и сахар, солим по вкусу.

Молочный суп с тмином подаем к столу с сухариками, также его можно использовать как основу для других молочных супов.

Молочный суп-лапша

Ингредиенты

- *300 мл молока*
- *100 мл тминного настоя (см. предыдущий рецепт)*
- *горсть домашней лапши*

Для подачи

1)

- *свежая зелень*
- *тертые серые сухари*

2)

- *молотая корица*
- *ванильный сахар*
- *свежая брусника или клюква*

Молоко смешиваем с тминным настоем, доводим до кипения, уменьшаем огонь и оставляем вариться на слабом огне.

Через 15 минут вводим домашнюю лапшу и варим ее до готовности, примерно 7 минут.

При подаче супа есть два варианта – 1) посыпаем его рубленой зеленью и тертыми серыми сухарями; 2) посыпаем корицей, ванильным сахаром и добавляем несколько ягод свежей брусники или клюквы.

Вторые блюда и гарниры

Биточки из кольраби

Из капусты кольраби можно быстро приготовить вкусные и полезные овощные котлеты для диетического питания при избыточном весе и ожирении, сахарном диабете, подагре, запорах, малокровии, туберкулезе. Эти котлеты также подходят для оздоровительного питания. В состав котлет входят кольраби, манная крупа, яйца и сливочное масло. Котлеты слегка обжариваются на сковороде, а затем запекаются в духовке.

Ингредиенты

- *300–400 г кольраби*
- *2 ст.л. манной крупы*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *2 яйца*
- *2 ст. л муки*
- *2 ст. л растительного масла*
- *сметана или сметанный соус для подачи*
- *соль по вкусу*

Головку кольраби средних размеров очищаем, моем, трем на терке, выкладываем в сковороду, заливаем горячей кипяченой водой, накрываем крышкой и тушим 2–3 минуты.

Затем всыпаем тонкой струйкой при помешивании манную крупу, хорошо перемешиваем до однородности, добавляем сливочное масло и соль по вкусу. Полученную массу охлаждаем.

В остывшую капустную массу добавляем сырые яйца, перемешиваем и формуем котлеты продолговатой или круглой формы, по две штуки на порцию.

Котлеты обваливаем в муке, немного обжариваем на растительном масле, складываем в кастрюлю и доводим до готовности в горячей духовке в течение 3–5 минут.

На стол котлеты из кольраби подаем со сметаной или сметанным соусом.

* Котлеты из кольраби можно приготовить с добавлением в капустный фарш моркови, натертой на мелкой терке и потушенной в небольшом количестве воды.

«Сундучки» из кабачков

Кабачки, фаршированные овощами и рисом, рекомендуются для диет № 1, 4, 5, 6, 7, 8, 10.

Ингредиенты

- *3 молодых кабачка*
- *2 средние моркови*
- *1 ст.л. сливочного масла + для смазывания*
- *2 ст.л. риса*
- *3 ст.л. сметаны 20 % жирности*
- *соль по вкусу*

Кабачки очищаем от кожицы, нарезаем поперек кружочками, рюмкой удаляем середину, чтобы получились кольца, и отвариваем в кипящей подсоленной воде до полуготовности.

Морковь моем, очищаем, режем тонкими ломтиками и тушим в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла до готовности.

Рис промываем несколько раз в теплой воде, отвариваем до готовности.

Отваренный рис смешиваем с тушеной морковью и протираем через дуршлаг. Солим по вкусу.

Кабачки наполняем морковно-рисовым фаршем, выкладываем на смазанный маслом противень, поливаем сметаной и запекаем в духовке.

Морковные котлеты из печи

Котлеты морковные запеченные рекомендуются для диет № 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13.

Ингредиенты

- *5 небольших и крепеньких морковок*
- *⅓ стакана молока*
- *1 ст.л. сливочного масла + для смазывания*
- *2 ст.л. манной крупы*
- *1 ч.л. сахара*
- *1–2 яйца*
- *1 ст.л. муки*
- *4 ст.л. сметаны + для подачи*
- *соль по вкусу*

Морковь моем, очищаем, трем на крупной терке, добавляем

молоко и масло и тушим в сотейнике под крышкой до готовности. Перед окончанием тушения всыпаем при помешивании тонкой струйкой манную крупу и готовим еще 7–10 минут.

Готовую массу немного охлаждаем, добавляем сахар, яйца, соль по вкусу, хорошо перемешиваем, формуем котлеты, по 2 штуки на порцию, панируем в муке.

Морковные котлеты выкладываем на противень, смазанный сливочным маслом, сверху поливаем сметаной и запекаем в духовке.

Подаем к столу морковные котлеты со сметаной.

Очень вкусная мясная лапша

Мясная лапша из вареного мяса, тушенная в сметанном соусе, – диетическое блюдо, которое итальянские хозяйки готовят из говядины, применяют в рационе питания для похудения, при заболеваниях печени, сердца, почек, гастрите, язвенной болезни, сахарном диабете и других, а также для здорового питания.

Ингредиенты

- *500 г говядины*
- *1 крупная морковь*
- *4 ст.л. сметаны 20 % жирности*
- *1 маленький пучок петрушки*
- *отварные спагетти и картофельное пюре для подачи*
- *соль по вкусу*

Мякоть говядины отвариваем крупным куском до полуготовности, но не менее 1 часа, и охлаждаем. Охлажденное вареное мясо нарезаем острым ножом в виде лапши.

Морковь очищаем, нарезаем соломкой.

Соединяем в кастрюле нарезанное мясо и морковь, заливаем до половины кипятком. Накрываем крышкой и тушим мясо в течение 20–30 минут.

Затем в тушеное мясо вводим сметану, солим и готовим еще несколько минут.

При подаче на стол мясную лапшу посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки. Подаем со спагетти или картофельным пюре.

Говядина «Па-де-Кю» с молочным соусом

Для диет № 7 и 10 перед запеканием блюдо посыпаем только сухарями, без сыра.

Ингредиенты

• *200 г отварной говядины*
• *300 г картофеля*
• *10 г твердого сыра*
• *40 г сливочного масла + для смазывания*
• *10 г панировочных сухарей*
• *соль по вкусу*

Для молочного соуса

• *10 г муки*
• *200 мл молока*
• *10 г сливочного масла*
• *соль на кончике ножа*

Говядину (боковую или наружную часть задней ноги) отвариваем большим куском в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, охлаждаем, нарезаем порционными кусками (как на отбивные).

Картофель очищаем, нарезаем ломтиками, отдельно отвариваем в подсоленной воде до готовности.

Для молочного соуса муку подсушиваем на сковороде без жира до светло-желтого цвета, разводим небольшим количеством холодного молока, процеживаем и вливаем в оставшееся кипящее молоко. Варим при постоянном помешивании до консистенции сметаны (7–10 минут), солим и заправляем сливочным маслом.

Сыр трем на крупной терке.

Противень или форму для запекания смазываем маслом, наливаем немного молочного соуса, кладем вареное мясо, обкладываем ломтиками вареного картофеля, заливаем оставшимся соусом и посыпаем тертым сыром. Сбрызгиваем растопленным маслом, посыпаем сухарями и запекаем в духовке 20 минут до румяной корочки.

При подаче на стол поливаем растопленным сливочным маслом.

Бефстроганов «Диетка»

Бефстроганов из отварной говядины рекомендуется для диет № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13.

Ингредиенты

• *150 г говядины*
• *3 г лука*

• 2 г корня петрушки
• 30 г моркови
• 100 г сметанного соуса
• 1 г соли

Для сметанного соуса
• 5 г муки
• 50 г сметаны
• 0,25 г соли

Мякоть говядины отвариваем в небольшом количестве воды с репчатым луком и корнем петрушки, остужаем, зачищаем от пленок и соединительной ткани, нарезаем соломкой.

Морковь отвариваем, очищаем, протираем.

Для сметанного соуса муку подсушиваем на сухой сковороде без изменения цвета, смешиваем с небольшим количеством холодной сметаны (или овощного отвара) и при помешивании вводим в оставшуюся кипящую сметану, варим до готовности.

К отварному мясу добавляем протертую вареную морковь, заливаем сметанным соусом, тушим в течение 10 минут в закрытой посуде на слабом огне.

Подаем бефстроганов со сметанным соусом.

Азиатские котлеты из говядины и рыбы

Это блюдо широко распространено во Вьетнаме, Лаосе и Камбодже. Нам оно кажется странным, но на самом деле продукты чудесно уживаются друг с другом.

Ингредиенты
• 200 г говядины
• 70 г филе судака
• 15 г сливочного масла
• 15 г картофельного крахмала
• 1 яйцо
• 2 ст.л. (40 мл) молока
• листья банана, кукурузы или капусты для пароварки
• соль по вкусу

Мякоть говядины без жира и сухожилий и филе судака нарезаем кусками, охлаждаем, пропускаем через мясорубку.

В фарш добавляем сливочное масло, картофельный крахмал, яйца и молоко. Массу солим, перемешиваем и хорошо выбиваем.

Из фарша формуем котлеты овально-приплюснутой формы и

готовим на пару. В Азии в пароварку кладут банановые листья. Мы же можем положить листья кукурузы или, на худой конец, капустные.

Картофельные котлетки с рыбным «сюрпризом»

Запеченные в духовке картофельные котлетки с судаком или минтаем – полноценное диетическое второе блюдо, не требующее отдельного приготовления гарнира. Вкуснейшие картофельные котлеты с рыбой рекомендуются для диет № 1, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15. Для диет № 7 и 10 блюдо следует готовить без соли.

Ингредиенты

- *100 г филе судака или минтая*
- *1 яйцо*
- *200 г картофеля*
- *½ ст.л. муки*
- *5 г сливочного масла*
- *20 г сметаны 20 % жирности + для подачи*
- *соль по вкусу*

Подготовленное филе рыбы пропускаем через мясорубку. В полученный фарш добавляем половину сырого яйца, солим и перемешиваем.

Картофель отвариваем в мундире, очищаем и пропускаем через мясорубку. Добавляем оставшуюся половину яйца и муку, перемешиваем.

Из полученной картофельной массы формуем лепешки. На середину каждой лепешки выкладываем рыбный фарш, заворачиваем, придавая продолговатую или круглую форму, выкладываем в смазанную маслом форму, поверхность смазываем сметаной и запекаем в духовке.

Готовые котлетки поливаем сметаной и подаем на стол.

Рисовая запеканка с кальмарами

Ингредиенты

- *100 г филе кальмаров*
- *1 стакан риса*
- *2 ст.л. сливочного масла + для смазывания*
- *1 стакан молока*
- *2 яйца*
- *4 ст.л. сметаны*
- *соль по вкусу*

Кальмары без щупалец бланшируем 5 минут в кипящей воде, затем снимаем пленку и нарезаем соломкой.

Рис перебираем, промываем дважды горячей водой, выкладываем в кипящую воду, отвариваем до полуготовности и сливаем воду.

Добавляем в рис половину сливочного масла, заливаем горячим молоком, тщательно перемешиваем и охлаждаем.

Нарезанные кальмары смешиваем с рисом, добавляем яйца, солим, перемешиваем.

Массу выкладываем в смазанную маслом форму для запекания, разравниваем, сверху смазываем сметаной и запекаем в духовке.

Деликатесный голландский соус

Голландский соус, особенно популярный во Франции, где его и изобрели, готовят из яичных желтков и сливочного масла, взбитых до густоты на водяной бане. Подавать голландский соус можно к овощам, белому мясу, рыбе, морепродуктам. Рекомендуется он и для диетического питания при гастрите, язвенной болезни, колите, подагре, заболеваниях почек и сердца, анемии, фосфатурии.

Голландский соус рекомендуется для диет № 1, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 14, 15. При диете № 1 из рецепта исключается лимонная кислота.

Ингредиенты

- *2 яичных желтка*
- *1 ст.л. воды*
- *60 г сливочного масла*
- *соль на кончике ножа*
- *0,1 г лимонной кислоты или немного лимонного сока*

В яичные желтки добавляем воду и треть растопленного сливочного масла.

Смесь в металлической миске ставим на водяную баню* и, непрерывно помешивая или взбивая венчиком, прогреваем при 75–80 °С до загустения (до консистенции заварного крема).

Затем, не прекращая нагревания и помешивания, в соус добавляем оставшееся сливочное масло, заправляем солью и лимонной кислотой или соком лимона. При диете № 1 лимонную кислоту и сок лимона не добавляем.

* Для водяной бани в большую кастрюлю налейте немного воды, доведите до кипения и убавьте огонь до очень слабого. Температура пара не должна быть слишком высокой, чтобы соус не свернулся. На кастрюлю поместите миску из нержавеющей стали такого диаметра, чтобы она полностью закрывала кастрюлю, со смесью для соуса.

Салаты

Салат «Цып-Цыпа»

Ингредиенты
- *75 г куриного филе*
- *70 г картофеля*
- *40 г огурцов*
- *1 сваренное вкрутую яйцо*
- *15 г листового салата*

Для заправки
- *1 сырой яичный желток*
- *10 г сахара*
- *10 г растительного масла*
- *соль и уксус по вкусу*

По отдельности отвариваем до готовности куриное филе и картофель. Остужаем.

Вареное куриное мясо и вареный картофель, а также свежие огурцы нарезаем тонкими ломтиками.

Для заправки сырой яичный желток, соль и сахар тщательно перемешиваем, затем при непрерывном помешивании по капельке добавляем растительное масло до тех пор, пока масса не станет густой и светлой; в конце доливаем уксус и тщательно размешиваем.

Перемешиваем ингредиенты салата с заправкой. Украшаем листьями салата и измельченным яйцом. В таком виде и подаем к столу как самостоятельное блюдо или гарнир ко вторым блюдам.

Салат «Морской»

Для приготовления мясного салата с морской капустой нам понадобятся следующие продукты: банка консервированной морской капусты, заранее отваренное нежирное мясо (свинина или телятина), вареный картофель, огурцы и яблоки. Не забудьте купить банку зеленого горошка, простоквашу и сметану. Малосольные огурцы можно купить в магазине или приготовить самостоятельно.

Если вам нравятся блюда с морской капустой, то этот

диетический мясной салат, скорее всего, вы оцените. Приятного аппетита!

Ингредиенты

- *25 г малосольных огурцов*
- *20 г свежих яблок*
- *60 г отварного нежирного мяса*
- *40 г отварного картофеля*
- *30 г консервированного или свежего зеленого горошка*
- *30 г консервированной морской капусты*
- *10 г растительного масла*
- *10 г сметаны*
- *30 г простокваши*
- *свежая зелень по вкусу*

Огурцы и яблоки тщательно моем в проточной воде. Огурцы и яблоки, вареные мясо и картофель нарезаем мелкими полосками и перемешиваем с зеленым горошком и морской капустой.

Получившуюся массу заливаем смесью растительного масла, сметаны и простокваши, укладываем в салатник и посыпаем рубленой зеленью по вкусу.

Салат огуречный с кальмарами

Ингредиенты

- *100 г филе кальмара*
- *30 г картофеля*
- *25 г яблок*
- *25 г свежих или соленых огурцов*
- *1 ст.л. (20 г) сметаны*
- *листья салата для подачи*
- *зелень петрушки для подачи*
- *соль по вкусу*

Кальмары размораживаем в холодной воде, кладем в горячую воду (60 °С) на 4–6 минут и очищаем щеточкой от пленки. Затем филе кальмаров дважды промываем, кладем в кипящую воду, солим, доводим до кипения, варим 5 минут, охлаждаем. Остывшее филе нарезаем соломкой.

Картофель отвариваем, очищаем, нарезаем соломкой. Яблоки очищаем, удаляем сердцевину с семенами, нарезаем соломкой. Огурцы нарезаем соломкой.

Смешиваем кальмары, картофель, яблоки и огурцы, добавив

сметану.

Салат выкладываем в салатник на листья салата, украшаем зеленью петрушки.

Салат «Румяные щечки»

Ингредиенты

- *50 г свеклы*
- *100 г краснокочанной капусты*
- *10–15 г растительного масла*
- *20 г меда или сахара*
- *лимонный сок или лимонная кислота по вкусу*
- *измельченные орехи по вкусу (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Отвариваем свеклу до мягкости, остужаем и мелко нарезаем. Затем так же мелко шинкуем краснокочанную капусту.

Капусту пересыпаем солью, слегка перетираем и выдерживаем в течение 10–15 минут (до появления сока).

Добавляем к капусте свеклу, заправляем смесью растительного масла, меда и лимонного сока или лимонной кислоты. Можно добавить измельченные орехи.

Салат «Подружки»

Ингредиенты

- *70 г яблок*
- *70 г помидоров*
- *10 г сметаны или кефира*
- *30 г простокваши*
- *5 г сахара*
- *5 г свежей зелени*

Перед приготовлением салата яблоки и помидоры тщательно промываем, при необходимости чистим и снова ополаскиваем остуженным кипятком, затем нарезаем тонкими ломтиками. (Яблоки для приготовления салата лучше брать с легкой кислинкой.)

Яблоки и помидоры заливаем сметаной, к которой добавлены простокваша, сахар, соль. Размешиваем, посыпаем рубленой зеленью.

В таком виде салат подаем к столу как самостоятельное блюдо или используем как гарнир к вторым блюдам.

Салат «Ананасовая легкость»

Ингредиенты

- *2 помидора*
- *50 г листового салата*
- *1 ст.л. оливкового масла*
- *1 ст.л. яблочного сока*
- *1 ст.л. лимонного сока*
- *200 г нежирного творога*
- *200 г консервированных ананасов*

На дно салатника выкладываем нарезанные кубиками помидоры и листья салата, нарванные руками или нарезанные соломкой. Заправляем смесью масла и соков.

Сверху по центру выкладываем творог, вокруг него – нарезанные кусочками ананасы.

Десерты

Розовая манная каша

Ингредиенты
- *2 ст.л. манной крупы*
- *200 мл молока*
- *½ стакана воды*
- *2 ст.л. сахарного сиропа*
- *100 мл морковного сока*
- *1 ч.л. сливочного масла*

Варим манную кашу из манки с молоком, водой и сахарным сиропом.

Для морковного сока морковь моем со щеткой, ошпариваем кипятком, соскабливаем кожицу острым ножом, еще раз моем кипяченой водой и трем на терке. Перекладываем в ошпаренную кипятком марлю и отжимаем сок.

В готовую, слегка остывшую манную кашу вливаем свежевыжатый морковный сок, добавляем масло, тщательно размешиваем и сразу же подаем к столу.

Миндальное желе

Это удивительно вкусное лакомство, которое обязательно понравится всей вашей семье.

Ингредиенты
- *300 г миндаля*
- *1 стакан воды*
- *30 г желатина*
- *2 стакана молока*
- *160 г сахара*
- *хлопья миндаля или измельченные грецкие орехи для подачи*

Миндаль заливаем кипятком в небольшой кастрюльке и оставляем на 15 минут. Сливаем воду, чистим ядрышки миндаля от кожицы.

В стакане прохладной кипяченой воды замачиваем желатин.

Очищенные ядрышки миндаля помещаем в блендер и

начинаем их измельчать, подливая порциями очень горячее молоко. У нас должно получиться молоко, в котором практически полностью растворился миндаль.

Ставим миндальное молоко в кастрюльке на огонь, добавляем сахар, доводим до кипения. Вливаем воду с растворенным желатином и доводим до кипения еще раз, но не кипятим.

Разливаем желе по формам. Даем застыть. Подаем, посыпав миндальными хлопьями или толчеными грецкими орехами.

Пирожное «Картошка дюже полезная»

Ингредиенты

- *2 стакана (400 г) овсяных хлопьев*
- *1 ч.л. молотой корицы*
- *1 неполный стакан яблочного пюре*
- *200 г творога*
- *2 ст.л. свежесваренного кофе*
- *3½ ст.л. какао-порошка*
- *2 ст.л. фруктового сиропа (можно из шиповника)*
- *8 ягод кураги*
- *небольшая горсть арахиса*

Овсяные хлопья выкладываем на сухую сковороду, просушиваем на большом огне в течение 5 минут. Добавляем к ним корицу и прогреваем еще 1 минуту для раскрытия аромата. Мелем хлопья в блендере и пересыпаем в мисочку.

Яблочное пюре (можно взять домашнее или из детского питания, почти без сахара) растираем в блендере с творогом.

Варим довольно крепкий кофе, добавляем к творогу пару ложек кофе и сироп.

Добавляем к творожной массе овсяные крошки с корицей, какао и вымешиваем до однородности.

Курагу ненадолго заливаем кипятком, потом сливаем воду и обсушиваем. Арахис мелко дробим.

Мокрыми руками лепим пирожные (как котлетки). Их должно получиться 16 штук. В половину добавляем внутрь по 1 ягоде кураги, в другую половину – по чайной ложечке арахиса. Обваливаем пирожные в какао и выкладываем на блюдо. Через 2 часа охлаждения в холодильнике пирожные можно подавать.

Диетическая сладкая колбаса

Ингредиенты

- *250 г фиников*
- *250 г чернослива*
- *200 г любых орехов*
- *1 апельсин*
- *4 ст.л. кунжута*

Финики освобождаем от косточек. Чернослив тоже, если он с косточками. Орехи прогреваем на сухой сковороде до появления сладкого аромата.

Финики, чернослив и орехи дважды прокручиваем через мясорубку. Добавляем в массу цедру 1 апельсина и пару столовых ложек апельсинового сока (масса должна стать вязкой).

Расстилаем пищевую пленку. Формуем из массы колбасу, равномерно панируем ее в кунжуте и туго заворачиваем в пленку. Кладем колбасу в холодильник. Пусть она побудет там хотя бы ночь.

Утром созревшую сладкую колбасу нарезаем как настоящую и угощаемся великолепным десертом.

Диета (стол) № 7
При хроническом и остром нефрите, хронической почечной недостаточности

Для достижения целей по восстановлению здоровья, предписанных диетой № 7, диетологи рекомендуют употреблять:

постные сорта птицы, мяса и рыбы (предварительно подлежат отвариванию);

выпечку без хлорида натрия (соли), в том числе пресную и дрожжевую (до 250 г в сутки);

яйца (не более 2 шт. в сутки);

молочную и кисломолочную продукцию с минимальной жирностью, кроме сыров;

все овощи, за исключением запрещенных, в которых присутствует щавелевая кислота;

все ягоды и фрукты в свежем, замороженном или сушеном виде;

низкокалорийные (с минимальным содержанием углеводов) десерты, например, на основе фруктов или молочных продуктов (желе, суфле, варенье, мармелад, повидло, мед);

сахар и мед (до 50 г в сутки);

свежеприготовленные соки, разведенные питьевой водой в пропорции 1:1;

чай зеленый, чай черный (слабый), каркаде, мате, компоты, травяные настои, некрепкий кофе с молоком, отвар шиповника, цикорий, воду без газа с низкой концентрацией натрия;

злаки (бурый рис, перловку, кукурузную кашу, овес, гречку, ячневую крупу, пшеницу);

пасту из твердых сортов пшеницы;

не острые и не пряные соусы (домашний томатный, сметанный, молочный);

ванилин, корицу, яблочный уксус, столовый уксус и лимонную кислоту (ограниченно);

ненасыщенные жиры: несоленое сливочное масло (до 20 г), рафинированное растительное масло (добавлять в готовые блюда или использовать для обжарки).

Супы

Пшенная «жамка»

Ингредиенты

- *3–4 моркови (500 г)*
- *100 г корня сельдерея*
- *2 корня петрушки*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *2 ст.л. пшена*
- *2 картофелины*
- *сметана для подачи*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

Морковь, сельдерей и корень петрушки нарезаем кубиками, слегка обжариваем на масле, вливаем немного воды и тушим до готовности.

Ручной толкушкой для пюре превращаем овощи в «жамку» – полураздавленное пюре.

К раздавленным овощам добавляем кипящую воду, пшено и картофель, промытый, очищенный и нарезанный кубиками. Варим 20 минут, слегка солим.

При подаче добавляем в суп сметану и рубленую зелень.

Крем-суп из перловой крупы

Ингредиенты

- *50 г перловой крупы*
- *1 стакан воды*
- *соль по вкусу*

Перловую крупу хорошо промываем, заливаем холодной водой и варим до размягчения. Затем крупу слегка солим и горячей протираем через сито.

Для заправки яичный желток растираем с 1 столовой ложкой молока и, продолжая растирать, вливаем небольшими порциями остальное молоко. Прогреваем заправку до закипания и постепенно, по 1 ложке, размешивая, добавляем протертую крупу.

Кастрюльку с супом прогреваем на водяной бане 10–15 минут.

В готовый суп при подаче кладем сливочное масло.

Серые щи

Ингредиенты

- *1½—2 л воды*
- *2–3 картофелины*
- *1–2 моркови*
- *100 г зелени (петрушки и укропа)*
- *100 г зеленого лука*
- *150 г листьев молодой капусты*
- *100–150 г молодой свекольной ботвы*
- *лавровый лист по вкусу*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *сметана для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

В кипящую воду кладем картофель и морковь, очищенные и нарезанные в виде соломки или брусочков.

Через 10–15 минут добавляем в суп нарубленную зелень и зеленый лук, листья капусты и ботву свеклы. Варим еще 10–15 минут.

За 3–5 минут до конца варки кладем лавровый лист, заправляем растительным маслом, слегка солим. К супу можно дополнительно подать сметану.

Щи воронежские с яблоками

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *1 брюква*
- *1 корень петрушки*
- *1 луковица*
- *2 ст.л. сливочного масла*
- *1 ст.л. томатной пасты*
- *2 л овощного бульона или воды*
- *300 г белокочанной капусты*
- *1 яблоко*
- *сметана для подачи*
- *петрушка для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Морковь, брюкву, корень петрушки и лук очищаем, режем и тушим с маслом и томатной пастой до мягкости.

В кипящий бульон или воду кладем нарезанную квадратиками капусту и смесь кореньев с томатом. Варим под

крышкой при слабом кипении до готовности.

В готовые щи добавляем нашинкованное соломкой яблоко, доводим до кипения.

При подаче в тарелку со щами кладем сметану и, по желанию, рубленую зелень петрушки.

Альпийский молочный суп с капустой

Ингредиенты

- *200 г белокочанной капусты*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *400 мл молока*
- *зелень укропа и петрушки по вкусу*
- *1 ч.л. с горкой муки*
- *немного сливочного масла*
- *1 ст.л. кунжута для подачи*
- *соль по вкусу*

Свежую капусту мелко режем и варим до мягкости в небольшом количестве воды с очищенными и нарезанными морковью и корнем петрушки.

Вливаем молоко, добавляем рубленую зелень укропа и петрушки.

Муку жарим на масле до появления орехового запаха, разводим небольшим количеством супа до густоты сметаны и возвращаем в суп. Доводим до кипения, слегка солим.

Кунжут обжариваем на сухой сковороде до золотистого цвета и посыпаем суп при подаче.

Картофельная похлебка «Постоялый двор»

Ингредиенты

- *5 картофелин*
- *2 л воды*
- *1 стакан молока*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

Для клецек

- *1 яйцо*
- *100 мл молока*
- *1½ стакана муки*

Очищаем картофель и варим его в воде. Отвар сливаем и сохраняем, картофель разминаем, вливаем в него горячее молоко, тщательно перемешиваем, добавляем картофельный отвар, снова хорошо перемешиваем и ставим на слабый огонь, чтобы суп покипел еще около 15 минут. Слегка солим.

Готовим тесто для клецек: взбалтываем яйцо с молоком, всыпаем муку и вымешиваем (тесто должно быть не слишком жидким и не слишком крутым, чтобы, когда берешь его ложкой, не растекалось, а сохраняло форму).

Берем тесто понемногу чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и выкладываем клецки в кипящую похлебку, чтобы они сразу схватывались. Варим под крышкой 8–10 минут. Подавая на стол, посыпаем рубленой зеленью.

Суп «Волынский»

Прелесть и быстрота приготовления этого супа в том, что все продукты закладываются одновременно.

Ингредиенты

- *½ стакана ячневой крупы*
- *3 картофелины*
- *1 морковь*
- *2 л молока*
- *1 стакан воды*
- *1 ч.л. сахара*
- *зелень мяты и тимьяна для подачи (по желанию)*

Ячневую крупу вместе с очищенным и нарезанным картофелем и мелко нарезанной морковью варим в молоке, слегка разбавленном водой, добавив щепотку сахара, до мягкости.

При подаче суп можно посыпать смесью из зелени мяты и тимьяна.

Суп-оливье

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *1 морковь*
- *1 огурец*
- *100 г отварной говядины*
- *2 сваренных вкрутую яйца*
- *100 г сметаны*

• *150 г консервированного зеленого горошка*
• *1 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука*
• *соль по вкусу*

Картофель и морковь очищаем, нарезаем аккуратными кубиками и отвариваем до готовности в 1 л воды.

Нарезаем кубиками свежий огурец, отварное мясо и отварные яйца.

Сметану разводим в 300 мл воды, вливаем сметанную заправку в суп. Добавляем все остальные ингредиенты, включая зеленый горошек, слегка солим, доводим до кипения и снимаем с огня.

Даем супу постоять 10 минут и разливаем по тарелкам. При подаче посыпаем рубленым зеленым луком.

Бортник летний

Это финское блюдо, которое в Финляндии называют «бортником», искажая, на мой взгляд, обычное наше слово «борщик». Правда, в бортнике нет капусты…

Ингредиенты
• *3 средние свеклы с ботвой*
• *3 моркови*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *1 помидор*
• *3 картофелины*
• *1 кабачок*
• *1 яйцо*
• *сметана для подачи*
• *соль по вкусу*

Свеклу и морковь чистим, мелко режем и пассеруем на масле. Добавляем мелко нарезанный помидор и немного тушим.

В кипящую воду кладем очищенные и нарезанные кубиками картофель и кабачок, варим до полуготовности.

Добавляем пассированные овощи и промытую и нашинкованную ботву свеклы. Варим до готовности на слабом огне, слегка солим.

Варим яйцо вкрутую, остужаем, очищаем, мелко нарезаем и добавляем в готовый бортник. Подаем со сметаной.

Холодник «Неженка»

Ингредиенты

- *3 огурца*
- *400 мл свежей простокваши*
- *2 ст.л. рубленых листьев мяты*
- *укроп по вкусу*
- *1 пучок зеленого лука*
- *50 г мелко раздробленного арахиса*

Мелко нарезаем огурцы и выкладываем их в кастрюлю, добавляем простоквашу, измельченную мяту, укроп и мелко нарубленный зеленый лук. Перемешиваем все тщательно и ставим суп в холодильник на 1 час.

При подаче на стол посыпаем каждую порцию супа измельченным арахисом.

Вторые блюда и гарниры

Цветная капуста в омлете

Ингредиенты

- *200 г цветной капусты*
- *немного сливочного масла*
- *2 яичных белка*
- *50 мл молока*
- *30 мл сметаны*
- *соль по вкусу*

Цветную капусту отвариваем, разбираем на мелкие соцветия. Складываем соцветия в порционную сковороду, смазанную сливочным маслом.

Смешиваем яичные белки с молоком, чуть солим, заливаем этой смесью цветную капусту. Поливаем сверху сметаной.

Запекаем до румяного цвета в духовке при 180 ˚С. Капусту подаем к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Голубцы с рисом и айвой

Вместо айвы можете брать другие фрукты из тех, которые любите и которые вам разрешены.

Ингредиенты

- *1 кочан белокочанной капусты*
- *1 стакан риса*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 крупная айва*
- *2 ст.л. рубленой зелени укропа и петрушки*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *соль по вкусу*

Капусту подрезаем квадратом у кочерыжки на глубину 4–6 см и разбираем на листья, опускаем их в кипящую воду, варим 20 минут, откидываем в дуршлаг и даем стечь воде. Затем срезаем толстые прожилки и слегка отбиваем.

Рис промываем, варим рассыпчатую кашу.

Морковь и лук слегка тушим или отвариваем.

Айву очищаем от кожицы и семян, нарезаем мелкими

кубиками, отвариваем в воде до мягкости, сливаем отвар в миску, а айву откидываем в дуршлаг.

Соединяем рис, айву, морковь и лук, приправляем мелко нарезанной зеленью, слегка солим и перемешиваем.

В листья кладем фарш, сворачиваем конвертиками, перевязываем кулинарной нитью и обжариваем с обеих сторон.

Перекладываем голубцы с сотейник или утятницу, поливаем их растительным маслом и отваром айвы, накрываем крышкой, ставим в нагретую до 180 ˚С духовку и доводим до готовности.

Капуста, тушенная с рисом и говядиной

Ингредиенты

- *500 г белокочанной капусты*
- *1 луковица*
- *1 помидор*
- *1 пучок петрушки*
- *100 г отварной говядины*
- *100 г риса*
- *4 ст.л. растительного масла*

Капусту моем и шинкуем. Лук очищаем, моем и мелко нарезаем. Помидор моем и протираем через сито. Петрушку промываем и мелко рубим.

Капусту смешиваем с луком и мясом, выкладываем в кастрюлю, вливаем воду, всыпаем рис, добавляем растительное масло и тушим 15 минут на слабом огне. Затем добавляем протертый помидор и тушим до готовности.

Пальчики творожно-картофельные с языком

Это очень интересное датское блюдо, которое часто готовят в большом количестве сразу на всю семью. Прелесть его в том, что мы действительно можем накормить всех, ни на йоту не повредив здоровью того, кто сидит на этой лечебной диете. Иногда обязательно нужно ужинать всем вместе, семьей.

Ингредиенты

- *300 г нежирного творога*
- *2 отварные картофелины*
- *1 яйцо*
- *2 ст.л. муки*
- *½ отварного говяжьего языка*
- *сметана или растопленное сливочное масло для подачи*

• *свежая петрушка или укроп для подачи*
• *соль по вкусу*

Творог с картофелем пропускаем через мясорубку, добавляем яйцо и муку, вымешиваем тесто средней густоты.

Разделываем тесто на кусочки в форме пальчиков и опускаем их в кипящую подсоленную воду. Одновременно опускаем в эту же воду язык, нарезанный брусочками толщиной с детский мизинчик.

Как только всплывут пальчики, достаем все шумовкой и подаем со сметаной или растопленным маслом, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Пюды из картофеля и индейки

Ингредиенты
• *100 г темного мяса индейки*
• *немного кунжутного масла*
• *2 картофелины*
• *½ стакана молока*
• *1 ч.л. сливочного масла*
• *свежая зелень по вкусу*
• *сметана и простокваша для подачи (по желанию)*

Индейку отвариваем в минимальном количестве воды, приправив любым ароматным маслом (например, кунжутным), охлаждаем и пропускаем через мясорубку.

Картофель очищаем, нарезаем, варим 30 минут, горячим протираем через сито, добавляем фарш из индейки. Вливаем горячее молоко и хорошо взбиваем миксером.

Разогреваем сковороду, растапливаем сливочное масло, выкладываем ложкой небольшими горками пюды и прогреваем их на слабом огне.

Аккуратно снимаем пюды со сковороды, когда они почти остынут, посыпаем рубленой зеленью и по желанию поливаем сметаной, разведенной простоквашей.

Волшебный заливной судак

Все волшебство блюда заключается в том, что мы рыбку практически не будем варить, что позволит сохранить все ее питательные свойства.

Этот рецепт показан также при диетах № 2, 5, 8, 9, 10.

Ингредиенты

- *1,2 кг судака*
- *1,1 л воды*
- *лавровый лист (по желанию)*
- *30 г желатина*
- *2 моркови*
- *3 яйца*
- *100 г лимона*
- *несколько веточек петрушки*
- *соль по вкусу*

Рыбу моем, чистим, удаляем плавники, хвост, внутренности, отрезаем голову и удаляем жабры. Плавники, хвост и голова без жабр нам пригодятся.

Доводим до кипения воду, кладем в нее лавровый лист (по желанию) и плавники с хвостом и головой. Доводим до кипения и тут же выключаем огонь, накрыв кастрюлю плотно крышкой. У нас получится не бульон, а просто рыбный отвар, который сохранит аромат рыбы. Через пару часов, когда отвар остынет, мы его процедим, введем в него желатин, дадим желатину набухнуть и снова доведем до кипения.

Судак вместе с кожей и костями разделываем на порционные куски. Морковь режем длинными тонкими брусочками. Заливаем морковь и рыбу холодной водой, чтобы она их лишь покрывала, добавляем соль, доводим до кипения, варим ровно 1 минуту и выключаем огонь. Через 15 минут снова доводим все до кипения и выключаем огонь. Так же поступаем и в третий раз. Судак у нас должен получиться сочным и крепким, не переваренным, такой же должна быть и морковь.

Яйца варим вкрутую, охлаждаем, чистим и нарезаем тонкими кружочками. Лимон режем тонкими ломтиками.

В глубокую рыбную салатницу выкладываем куски судака, вдоль него – морковь и веточки петрушки, саму рыбку обкладываем вареными яйцами и лимоном. Аккуратно небольшим половником вливаем остывший отвар с желатином.

Отправляем заливное в холодильник и через 6 часов получаем великолепное блюдо!

Пате из сазана

Напоминаю, что даже в тех диетах, где какие-то продукты ограничены или запрещены, минимальное их количество все-таки допускается (как в данном случае зеленый лук). Мы не должны допускать клинча и потом непланового переедания «запретного

плода».

Блюдо прекрасно подходит для диет № 1, 2, 5, 7, 8, 9,10.

Ингредиенты

- *250 г моркови*
- *250 г сливочного масла*
- *1 средний сазан (около 2 кг в неразделанном виде)*
- *15 г соли*
- *⅓ лимона*
- *пара перьев зеленого лука*

Морковь трем на средней терке и тушим без воды с половиной сливочного масла на очень слабом огне до готовности.

Сазана разделываем на порционные куски, отвариваем до готовности (так, чтобы мясо отделялось от костей). Охлаждаем.

Отделяем мякоть готовой рыбы и вместе с морковью пропускаем через мясорубку 2 раза. Полученную массу охлаждаем.

Добавляем к рыбной массе оставшееся чуть подтаявшее масло, добавляем соль и взбиваем блендером или миксером с насадками для пюре в пышную массу.

Выкладываем паштет на продолговатое блюдо в виде рыбины. Лимон нарезаем на очень тонкие «чешуйки» и декорируем паштет. Зеленый лук измельчаем максимально мелко и слегка посыпаем готовое блюдо. Ставим паштет в холодильник и подаем его через 4 часа.

Морковь «Флотская» с морской капустой, креветками и яблоками

Ингредиенты

- *2 моркови*
- *50 мл растительного масла*
- *100 г замороженных вареных креветок*
- *100 г отварной морской капусты*
- *1 яблоко*
- *20 г изюма*

Морковь очищаем и трем на терке. Добавив растительное масло, тушим в сотейнике на слабом огне до мягкости. Креветки размораживаем.

В конце тушения добавляем к моркови отваренную морскую капусту (если вы уверены, что консервированная капуста не содержит много соли, то можно взять и ее, промыв под проточной

водой, а затем – охлажденной кипяченой водой), нарезанное дольками очищенное яблоко и изюм. Тушим на слабом огне под крышкой до размягчения яблок.

Добавляем креветки, выключаем огонь, накрываем сотейник крышкой и укутываем на 30 минут теплым толстым полотенцем.

Цимес еврейский

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *1 репа*
- *1 брюква*
- *1 головка цветной капусты*
- *2 луковицы*
- *500 мл молока*
- *100 г мелкого изюма*
- *немного сахара или меда*
- *100 г сливочного масла*
- *1–2 ст.л. муки*

Нарезаем на куски очищенные морковь, репу, брюкву, цветную капусту и лук, отвариваем в молоке.

К сваренным овощам добавляем изюм, сахар или мед и масло, томим под крышкой в течение получаса, подсыпав муки для густоты.

Салаты

Салат «Кочерыжка»

Один из самых эффективных в плане очистки организма и полезных салатов-щеток. Подходит для диет № 5, 7, 8, 10.

Ингредиенты

- *500 г кочерыжек белокочанной капусты*
- *300 г яблок (антоновки)*
- *125 г моркови*
- *200 г сметаны*
- *10 г соли*

Кочерыжки нарезаем овощечисткой на тонкие лепестки, а потом их шинкуем соломкой. Яблоки чистим и режем соломкой. Половину моркови трем на крупной терке, половину – на самой мелкой.

Натертую на мелкой терке морковь смешиваем со сметаной, подсаливаем и заправляем этим соусом все остальные ингредиенты салата.

Салат «Сами с усами»

Если вы соскучились по оливье, но понимаете, что вам этот салат пока нельзя, сделайте его версию «Сами с усами».

Салат показан для диет № 5, 7, 10.

Ингредиенты

- *700 г картофеля*
- *1 морковь*
- *3 яйца*
- *300 г консервированного зеленого горошка*
- *150 г нежирной сметаны*
- *10 г соли*

Картофель отвариваем в мундире, остужаем и чистим.

Морковь чистим, режем вдоль на три части и припускаем минут 10 до полуготовности.

Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем, чистим, мелко рубим.

Картофель и морковь режем мелкими кубиками, смешиваем с зеленым горошком, заправляем подсоленной сметаной.

Рубленое яйцо в салат не вмешиваем, а выкладываем сверху – так его белковый вкус (вкус оливье) будет чувствоваться сильнее.

Винегрет необычный со сметаной

Подходит для диет № 7, 8, 10.

Ингредиенты

- *200 г картофеля*
- *350 г свеклы*
- *125 г моркови*
- *немного растительного масла*
- *щепотка лимонной кислоты (по желанию)*
- *200 г свежих огурцов*
- *200 г зеленого лука*
- *200 г сметаны*
- *соль по вкусу*

Картофель отвариваем в мундире до полной готовности, очищаем, остужаем и режем кубиками.

Свеклу и морковь режем мелкими кубиками и тушим в небольшом количестве воды и растительного масла до полной готовности овощей. При тушении можно добавить к овощам щепотку лимонной кислоты.

Огурцы режем соломкой, не очищая. Зеленый лук мелко шинкуем.

Собирать салат начинаем с зеленого лука и сметаны, потом добавляем огурцы, солим, затем кладем остывшие свеклу и морковь, в самом конце – картофель. Салат понравится всем домашним!

Салат «Умбрия»

Количество ингредиентов дано для семейной порции.

Подходит для диет № 5, 7, 8, 9, 10.

Ингредиенты

- *4 ст.л. растительного масла*
- *2 ст.л. разведенного водой лимонного сока, лимонной кислоты или уксуса*
- *10 г соли*
- *небольшой пучок базилика*
- *несколько перышек зеленого лука*
- *500 г помидоров*

• *400 г мелких яблок*

Для заправки растительное масло смешиваем с разбавленным лимонным соком или уксусом и солью.

Базилик и зеленый лук промываем, обсушиваем и мелко шинкуем. Помидоры нарезаем тонкими кружочками, выкладываем на блюдо, посыпаем базиликом и сбрызгиваем заправкой.

Яблоки освобождаем от плодоножек, нарезаем кружочками и удаляем у них семена. Выкладываем кружочки яблок на помидоры, сбрызгиваем заправкой и посыпаем зеленым луком.

Этот салат можно сделать за пару часов до подачи, подождать, пока помидоры дадут сок, и перевернуть «сэндвичи» из яблок и помидоров на блюде помидорами вверх. В этом случае их можно еще раз сверху посыпать базиликом.

Салат из свекольной ботвы

Ингредиенты

• *100 г свекольной ботвы*
• *30 г листового салата*
• *немного петрушки*
• *немного укропа*
• *1 ст.л. подсолнечного масла*
• *1 сваренное вкрутую яйцо*
• *соль по вкусу*

Мелко нарезаем промытую и обсушенную свекольную ботву, зеленый салат, немного укропа и петрушки, добавляем подсолнечное масло и мелко порубленное вареное яйцо. Слегка солим, слегка перемешиваем и подаем.

Салат-соус «Падеспань»

Количество ингредиентов дано для семейной порции.
Подходит для диет № 2, 7, 8, 9, 10.

Ингредиенты

• *150 г простокваши*
• *100 г сметаны*
• *10 г соли*
• *небольшой пучок укропа*
• *10 яиц*
• *листья салата для подачи (по желанию)*

Простоквашу смешиваем со сметаной, солью и укропом (укроп можно предварительно растереть пестиком вместе с солью).

Яйца варим вкрутую, остужаем и чистим. Белки отделяем от желтков и мелко рубим.

Желтки растираем вилкой и смешиваем со сметанным соусом. Если соус слишком густой, его чуть разбавляем простоквашей.

Белки выкладываем на тарелку или на листья салата и поливаем яично-укропно-сметанным соусом.

Необычная икра из баклажанов

Идеальный салат, который подходит для диет 2, 5, 7, 8, 9, 10. Вкус у него совершенно для нас непривычен, но свеж и аппетитен!

Ингредиенты

- *1 кг баклажанов*
- *150 г моркови*
- *250 г сладкого перца*
- *150 г растительного масла*
- *600 г помидоров*
- *10 г соли*
- *20 г сахара (кроме диеты № 9)*
- *100 г листьев салата*
- *50 г зеленого лука*
- *50 г петрушки*

Баклажаны моем, обрезаем с двух концов и запекаем в духовке до легкого обугливания кожицы.

Морковь и сладкий перец режем мелкими кубиками и тушим в растительном масле с небольшим количеством воды до полной мягкости.

Мякоть баклажанов освобождаем от кожицы и рубим ножом в пюре. Помидоры режем мелкими кубиками и солим.

Смешиваем все подготовленные компоненты, добавляем немного сахара, выкладываем порционно на листья салата и посыпаем сверху рублеными зеленым луком и петрушкой.

Салат из цветной капусты и языка

Ингредиенты

- *150 г цветной капусты*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *150 г отварного языка*
- *свежая зелень по вкусу*
- *зеленый лук по вкусу*
- *1 сваренное вкрутую яйцо*
- *соль по вкусу*

Цветную капусту отвариваем в слегка подсоленной воде, остужаем, разбираем на соцветия, поливаем растительным маслом.

Язык очищаем, нарезаем тонкой соломкой. Перемешиваем с цветной капустой.

Добавляем рубленую зелень и зеленый лук, сверху посыпаем мелко нарубленным яйцом.

Десерты

Морковно-яблочные котлеты

- *200 г моркови*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *200 г яблок*
- *2 яичных белка*
- *сахар по вкусу*
- *1–2 ст.л. манной крупы*
- *сметана или мед для подачи*

Очищенную и натертую морковь тушим на сливочном масле, добавляем натертые яблоки, если необходимо – немного воды.

В теплую морковно-яблочную смесь вводим взбитые белки, сахар и манную крупу. Хорошо перемешиваем, формуем котлеты, обжариваем на сковороде или запекаем в духовке. (Я бы рекомендовала тем, кто готовит блюдо первый раз, воспользоваться духовкой, выложив котлетки на промасленный пергамент.)

Подаем с медом или сметаной.

Творожные шарики

Ингредиенты

- *1 белый батон*
- *200 г творога*
- *½ стакана сахара*
- *30 г сливочного масла*
- *70 г изюма*
- *щепотка ванилина*

Белый хлеб замораживаем в морозилке. Трем из замороженного батона хлеба 1 стакан хлебных крошек на мелкой терке.

Творог пропускаем через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешиваем, добавляем изюм (его не нужно запаривать, просто обдать кипятком и просушить), ванилин, хлебные крошки и снова хорошо перемешиваем до получения однородной массы.

Формуем шарики или цилиндрики и убираем в холодильник на 1 час.

Мусс каркаде

Ингредиенты

- *2 ст.л. с горкой сухого чая каркаде*
- *400 мл воды*
- *5 ст.л. сахара*
- *10 г быстрорастворимого желатина*

Заранее подготовим красивые небольшие формочки-креманки. Доводим до кипения воду с сахаром. Добавляем каркаде и варим 5 минут. Обязательно пробуйте отвар – он должен быть чуть слаще, чем привычный чай (в муссе сахар почти не чувствуется). Даем отвару настояться минут 15 до температуры, когда он будет терпимо горячим. Сливаем отвар через ситечко в миску, каркаде выбрасываем.

Всыпаем желатин прямо в горячий отвар и начинаем взбивать мусс миксером на большой скорости. У вас должна получиться пенка.

Маленькой кофейной чашечкой зачерпываем мусс с пенкой и разливаем по креманкам. Отвар каркаде насыщенного цвета опустится вниз, а пенка останется сверху. Быстро убираем креманки в холодильник. Если вы замешкались, взбейте мусс еще раз, снова до пенки, и продолжайте наполнять формочки.

Даем муссу застыть. В результате получаем вкуснейший двухслойный десерт.

Тыквенный кисель по-сельски

Ингредиенты

- *300 г тыквы*
- *1½ стакана воды*
- *1 ч.л. крахмала*
- *1 ч.л. сахара*

Тыкву трем на мелкой терке, отжимаем через марлю сок и смешиваем его с 1¼ стакана воды.

Крахмал разводим в ¼ стакана холодной воды.

Сок доводим до кипения, добавляем сахар и варим 5 минут.

Вливаем разведенный крахмал при непрерывном помешивании, доводим до кипения и снимаем с огня.

Диета (стол) № 8
При ожирении

Следующие продукты помогут вам в вашей борьбе с лишним весом – они содержат много полезных и питательных веществ, в них мало калорий и они хорошо усваиваются организмом: некрахмалистые овощи и несладкие фрукты, ягоды; нежирные молочные продукты; мясо и птица нежирных сортов; рыба, морепродукты; яйца; бурый рис, гречка, перловая крупа, пшенная, овсяная (не хлопья); орехи и сухофрукты; чечевица, соя, горох, фасоль; макароны из твердых сортов пшеницы; фруктовое желе; компоты из ягод и сухофруктов, настой шиповника, несладкий чай, отвар отрубей, натуральные соки из фруктов и овощей без добавления сахара, натуральный кофе, минеральная и чистая вода.

Мои консультанты рекомендуют при данной диете не пытаться мучительно ограничивать себя в пище (скорее всего, желудок уже достаточно растянут). Если вы чувствуете, что не наедаетесь, выпейте в начале и в конце приема пищи по чашке минеральной воды без газа. А между первым и вторым блюдом или между салатом и вторым блюдом – еще и чашку обезжиренного кефира. И не торопитесь. Ешьте, раздумывая о чем-нибудь приятном. Если у вас вес превышает норму на 60–100 %, объем выпиваемой жидкости ограничьте до 1 литра, а один день в неделю сделайте полностью разгрузочным. В течение такого дня можно съесть 1,5 килограмма печеных яблок или выпить 1,5 литра кефира.

Есть будем дробно, 5 раз в день, поэтому имеет смысл встать в 5.30 утра, позавтракать, сделать зарядку и какие-то домашние дела, а потом еще раз поесть перед выходом на работу, примерно в 7.30. Тогда обед у нас придется на 12–13 часов, легкий перекус – на 16–17 (коллеги не удивятся, ибо все чаевничают), по возвращении домой вы сможете легко поужинать и в 22 часа лечь спать. Если потом вы проснетесь в час ночи – не страшно. Походите по квартире, выпейте чашечку теплой воды (или отвара лаванды с валерьяной) с маленькой ложкой меда и скоро опять уснете. Гарантируем, что такой режим позволит вам чувствовать себя в 5.30 утра свежими, как огурчик!

Супы

Суп «Я – красотка!»

Этот суп великолепен и в горячем, и в холодном виде. Его удобно брать на работу.

Ингредиенты

- *2 л воды, овощного отвара или легкого говяжьего бульона*
- *1 стакан красной чечевицы*
- *2 стебля сельдерея*
- *2 помидора*
- *лимонный сок или соевый соус по вкусу*
- *свежая зелень по вкусу*

Воду (или отвар, или бульон, или все вместе) ставим на огонь. Добавляем чечевицу и сельдерей, нарезанный брусочками примерно по 2 см. Не мельчите! Варим суп до готовности чечевицы. Сельдерей при этом может еще похрустывать.

Добавляем нарезанные мелкими кубиками помидоры и варим еще 5 минут.

Пробуем суп и доводим его до идеальности лимонным соком или соевым соусом. Посыпаем рубленой свежей зеленью и едим с удовольствием.

Восточный суп из нута с капустой

Этим супом кормили персидских принцесс, когда хотели, чтобы у них были тонкая талия и пышный бюст.

Ингредиенты

- *½ стакана нута*
- *¼ небольшого кочана белокочанной капусты*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *лавровый лист по вкусу*
- *свежая зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Нут замачиваем на ночь. Подготовленный нут выкладываем в кипящую воду и варим до полуготовности.

Капусту мелко шинкуем и добавляем в суп.

Лук очищаем, мелко нарезаем. Морковь моем, очищаем, трем на крупной терке. Лук и морковь пассеруем на сливочном масле, добавляем в суп.

Солим, кладем лавровый лист и варим на слабом огне до готовности.

При подаче к столу суп посыпаем мелко нарезанной зеленью. Вкус необычный, но очень интересный.

Рассольник «Выборгский»

Перед вами рецепт диетического низкокалорийного рассольника с грибами, капустой и шпинатом, богатого витаминами, который способствует лучшему усвоению и обмену питательных веществ в организме, а грибы на длительное время утоляют голод. Рассольник с грибами рекомендуется диетологами для активного похудения, а также для диеты при сахарном диабете. Этот суп подойдет для диет № 8 и 9.

Ингредиенты

- *350 г корня петрушки или пастернака*
- *100 г корня сельдерея*
- *100 г лука-порея*
- *40 г сливочного масла*
- *100 г репчатого лука*
- *200 г белокочанной капусты*
- *100 г шпината или листового салата*
- *огуречный рассол по вкусу*
- *20 г зелени укропа или петрушки*
- *сметана для подачи*

Для грибного бульона

- *20 г сухих белых грибов*
- *1¼ л воды*
- *15 г моркови*
- *10 г корня петрушки*
- *10 г лука-порея*
- *15 г репчатого лука*

Корни петрушки или пастернака и сельдерея очищаем и нарезаем ломтиками. Лук-порей нарезаем тонкими кружочками. Тушим корни и порей с небольшим количеством воды и масла.

Репчатый лук очищаем, нарезаем соломкой и слегка обжариваем на сливочном масле.

Белокочанную капусту нарезаем соломкой. Шпинат или салат промываем и шинкуем.

Огуречный рассол доводим до кипения и процеживаем. Зелень укропа или петрушки промываем и мелко нарезаем.

Для грибного бульона сушеные белые грибы заливаем 1 стаканом холодной воды и оставляем для набухания на 3–4 часа. Набухшие грибы заливаем оставшейся водой, добавляем очищенные и нарезанные кусочками морковь, корень петрушки, лук-порей, репчатый лук и варим 1½–2 часа. Затем даем бульону настояться в течение 30 минут и процеживаем через марлю. Овощи выбрасываем, а слегка остывшие грибы промываем и нарезаем соломкой.

В кипящий грибной бульон кладем нашинкованную капусту, доводим до кипения, добавляем тушеные корень петрушки и сельдерея, морковь и лук-порей, пассерованный репчатый лук, нарезанный шпинат, вареные грибы и продолжаем варить еще 5–10 минут.

Перед окончанием варки вливаем огуречный рассол и доводим до кипения.

На стол рассольник подаем со сметаной и посыпаем нарезанной зеленью.

Суп «Черемшина»

Ингредиенты

- *300 г картофеля*
- *700 мл воды или овощного бульона*
- *20 г лука*
- *300 г моркови*
- *10–20 г сливочного масла*
- *200 г черемши*
- *лимонный сок по вкусу (по желанию)*

Картофель очищаем, нарезаем кубиками, кладем в кипящий бульон или воду, варим 10–15 минут.

Лук очищаем, нарезаем кубиками. Морковь очищаем, трем на крупной терке. Лук и морковь обжариваем на масле в сковороде, добавляем в суп.

Черемшу измельчаем ножом и кладем в суп за 10 минут до окончания варки. Можно улучшить вкус готового супа соком лимона.

Щи «Пустохлебка»

Эти щи хороши тем, что от хозяйки они требуют минимум хлопот. Вам нужно лишь найти керамический горшок или кастрюлю, которую вы смело можете поставить в духовку, чтобы там ничего не расплавилось и не сгорело.

Пусть вас не смущает название этих щей. Голодными вы точно не останетесь, зато получите удовольствие от осознания того, сколько пользы принесли своему здоровью!

Ингредиенты

- *600 г куриных сердечек или желудочков*
- *½ кочана белокочанной капусты*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *2–3 стебля сельдерея*
- *2½ л воды*
- *свежие укроп, петрушка и зеленый лук по вкусу*
- *соль или соевый соус по вкусу*
- *лимонная кислота по вкусу*
- *сметана для подачи*

Сердечки или обработанные желудочки ошпариваем большим количеством крутого кипятка. Остужаем.

Капусту, сладкий перец и сельдерей моем, режем на аккуратные кусочки и закладываем в кастрюлю вместе с сердечками и желудочками. Заливаем очень холодной водой, выставляем температуру духовки на 160 °С и отправляем кастрюлю в еще холодную духовку. Теоретически мы можем туда не заглядывать примерно 2 часа.

Через 2 часа достаем кастрюлю, размешиваем ложкой нашу пустохлебку, добавляем мелко нарезанную зелень, доводим на плите до кипения.

Теперь можно добавить чуть-чуть соли (лучше соевого соуса) и лимонной кислоты. При подаче заправить ложечкой сметаны.

Щи зеленые с рыбными фрикадельками

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *2 ст.л. сливочного масла*
- *200 г щавеля*
- *1 ст.л. риса*
- *750 мл воды*

• *100 г филе хека или трески*
• *1 яйцо*
• *4 веточки петрушки*
• *соль по вкусу*

Морковь и лук мелко шинкуем и пассеруем на масле.

Щавель промываем проточной водой и мелко нарезаем.

Рис промываем горячей водой дважды, кладем в кипящую воду и варим до готовности.

Затем добавляем пассерованные лук с морковью, щавель, доводим до кипения, солим.

Филе рыбы дважды пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой, добавляем соль и яйцо, все смешиваем, формуем фрикадельки.

Кладем фрикадельки в кипящие щи и варим 3 минуты, затем снимаем суп с огня и посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Ботвинья

Ботвинья – замечательный холодный зеленый суп из щавеля, шпината, свежих огурцов, зеленого лука и хрена на хлебном квасе с отварной рыбой: осетром, судаком или морским окунем. Он освежает в летний зной, богат витаминами, низкокалориен и способствует похудению.

Ингредиенты
• *250 г сырой рыбы (в отварном виде будет около 100 г)*
• *200 г шпината*
• *100 г щавеля*
• *150 г огурцов*
• *40 г корня хрена*
• *85 г зеленого лука*
• *цедра 1 лимона*
• *10 г зелени укропа*
• *700 мл хлебного кваса*
• *соль по вкусу*

Рыбу чистим, отвариваем, охлаждаем и нарезаем на порционные куски.

Шпинат и щавель промываем. Шпинат опускаем в кипящую воду и бланшируем на большом огне (вода при варке шпината должна сильно кипеть) в течение 3–5 минут.

Щавель промываем, заливаем небольшим количеством кипятка, варим при слабом кипении до готовности 3–5 минут.

Шпинат и щавель откидываем в дуршлаг, даем стечь воде и охлаждаем, затем пропускаем через мясорубку с самой мелкой решеткой или протираем через сито.

Свежие огурцы нарезаем соломкой. Промытый и очищенный от кожицы корень хрена трем на мелкой терке. Зеленый лук промываем и мелко нарезаем. Цедру лимона трем на мелкой терке. Зелень укропа без веточек измельчаем.

В полученное пюре из шпината и щавеля вливаем хлебный квас, добавляем цедру лимона, зеленый лук, огурцы, тертый корень хрена, зелень укропа, добавляем по вкусу соль и перемешиваем. Отваренные куски рыбы выкладываем в тарелку и заливаем квасом с овощами.

* Можно подать ботвинью так: в тарелку вливаем разведенное квасом пюре из щавеля и шпината с лимонной цедрой и солью, отдельно подаем охлажденную и нарезанную кусками вареную рыбу со свежими огурцами, зеленым луком, тертым хреном, чтобы можно было добавлять все ингредиенты по желанию, посыпав измельченной зеленью укропа.

Окрошка специальная с рыбой

Ингредиенты

- *300 г филе судака*
- *1 яйцо*
- *250 г огурцов*
- *120 г зеленого лука*
- *1 пучок петрушки*
- *40 г (2 ст.л.) сметаны*
- *600 мл хлебного кваса*
- *соль по вкусу*

Филе судака отвариваем, охлаждаем, очищаем от кожи, нарезаем маленькими кусочками.

Яйцо отвариваем вкрутую в течение 8–10 минут. Охлажденное яйцо очищаем от скорлупы, мелко режем.

Свежие огурцы нарезаем маленькими кубиками. Зеленый лук промываем, тонко нарезаем, растираем с солью до выделения сока. Зелень петрушки промываем и мелко нарезаем.

В порционные тарелки кладем по ложке сметаны, нарезанные яйца, зеленый лук, перемешиваем, добавляем хлебный квас. Затем кладем нарезанное филе судака и огурцы, снова перемешиваем и посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки.

Вторые блюда и гарниры

Бадимкан кюкю из баклажанов

Это восточное блюдо. Точнее сказать не могу. Но персидские корни в нем чувствуются. Блюдо достаточно сытное, но при этом на нем не поправишься. Искренне рекомендую.

Ингредиенты

- *2 ст.л. сушеных ягод барбариса (по желанию)*
- *2 средних баклажана (около 600 г в очищенном виде)*
- *3 средние луковицы (около 400 г)*
- *100 мл подсолнечного масла*
- *4 зубчика чеснока*
- *5 яиц*
- *3 ст.л. муки*
- *30 г (примерно ¼ стакана) хлебных крошек или белых панировочных сухарей без добавок*
- *1½ ч.л. разрыхлителя теста*
- *несколько веточек петрушки*
- *очень маленькая щепотка шафрана*
- *соль и перец по вкусу*

Ягоды барбариса, если используем, заливаем кипятком и оставляем на полчаса (если они не слишком сухие, этого можно не делать).

Баклажаны чистим, нарезаем ломтиками толщиной примерно 1 см и разрезаем эти ломтики на полоски шириной также 1 см. Кладем нарезанные баклажаны в дуршлаг, посыпаем 1 столовой ложкой соли и даем постоять полчаса. После этого промываем баклажаны холодной водой и хорошо обсушиваем бумажными полотенцами. (Говорят, что нынешние баклажаны не горчат, но я так поступаю всегда.)

Лук чистим и режем тонкими полукольцами. В сотейнике или на большой сковороде разогреваем на среднем огне подсолнечное масло. Готовим лук со щепоткой соли, часто помешивая, минут 7, до мягкости. (До золотистого цвета в этом рецепте лук обжаривать не нужно.)

Кладем в сотейник с луком баклажаны и готовим, часто помешивая, еще 10 минут. Добавляем мелко нарубленный чеснок, перемешиваем и готовим секунд 30. Солим, чуть перчим,

перемешиваем. Остужаем баклажаны до комнатной температуры.

Яйца смешиваем со щепоткой соли, мукой, хлебными крошками и разрыхлителем. В яичную смесь добавляем остывшие баклажаны с луком и чесноком, мелко нарубленную петрушку, ягоды барбариса (без воды) и шафран. Перчим по вкусу. Перемешиваем.

Небольшую форму для запекания (примерно 20 см в диаметре) смазываем подсолнечным маслом. Выкладываем в форму баклажанную смесь, разравниваем ее. Ставим в разогретую до 190 °С духовку на 25–35 минут. Запеканка готова, когда нож из нее выходит сухим.

Фриттата овощная итальянская

Ингредиенты

- *1 небольшой цукини или кабачок*
- *2 помидора*
- *5 помидоров черри*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 стакан (250 мл) молодого свежего шпината*
- *60 мл молока*
- *6 яиц*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *соль по вкусу*

Цукини и помидоры режем кружочками (цукини можно предварительно очистить, если кожура толстая), помидоры черри разрезаем пополам. Чеснок очищаем и измельчаем. Шпинат промываем.

Духовку прогреваем до 180 °С.

Взбиваем в миске молоко с яйцами до однородного состояния, слегка солим. Чтобы фриттата была пышнее, можно взбить миксером.

Разогреваем на плите сковороду без ручки (которую можно потом поставить в духовку). На растительном масле быстро обжариваем на сильном огне все овощи, кроме помидоров. Показатель готовности – сворачивание листочков шпината.

Выливаем в сковороду яичную смесь, выкладываем помидоры (чередуя кружки большого помидора и половинки черри). Ставим сковороду в духовку на 30 минут.

Даем остыть минут 15 и приглашаем всех к столу.

Жюльен «Лесная сказка»

Ингредиенты

- *450 г средних или крупных шампиньонов*
- *250 г лука*
- *10 г оливкового масла*
- *25 г свежей зелени (тимьян, базилик, эстрагон)*
- *75 г нежирного натурального йогурта*
- *50 г твердого нежирного сыра*
- *соль и перец по вкусу (минимально)*

Грибы моем, очищаем, режем на 4 части и отвариваем в подсоленной воде до готовности.

Лук очищаем, моем и режем тонкими полукольцами, затем пассеруем в небольшом количестве оливкового масла на слабом огне.

Зелень моем и мелко режем.

Для соуса к йогурту добавляем лук, зелень, перец по вкусу (помните, что грибы варились в подсоленной воде), перемешиваем. Сыр натираем на крупной терке.

Выкладываем грибы в глиняные горшочки и заливаем их соусом, сверху посыпаем сыром и запекаем в духовке до румяной корочки. Используем в качестве самостоятельного блюда.

Тефтель одесский

Ингредиенты

- *1 стакан гречневой крупы*
- *2 стакана воды*
- *300 г говядины*
- *300 г филе индейки*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1½ стакана томатного сока*
- *соль по вкусу*

Первым делом сварим рассыпчатую гречку. Для этого при необходимости переберем крупу, тщательно промоем ее в проточной воде. Затем в кастрюльку с подготовленной гречкой вольем воду. Доводим до кипения, убавляем огонь до слабого и варим под крышкой около 20 минут, после этого перемешиваем. (А проще всего сварить гречку, которая продается в пакетиках для варки, но минут на 5 меньше, чем указано на упаковке.)

Фарш делаем самостоятельно, для этого говядину и индейку в равных частях прокручиваем через мясорубку вместе с луком и чесноком.

Смешиваем фарш и теплую гречку. Формуем крупненькие круглые тефтели (или «те´фтель», как говорят в Одессе) и выкладываем их на смазанный растительным маслом противень. Поливаем тефтели подсоленным томатным соком и запекаем 30–40 минут при 200 ˚С. Можно один раз тефтели перевернуть.

Гарнир к блюду не нужен!

Крутые мексиканские перцы

Ингредиенты

- *300 г говядины или филе куриной грудки*
- *60 г лука*
- *1 большой зубчик чеснока*
- *3 ст.л. консервированной кукурузы (без жидкости)*
- *⅓ ч.л. молотой зиры*
- *⅓ ч.л. молотого кориандра*
- *молотый перец чили на кончике ножа*
- *молотый черный перец по вкусу*
- *400 г сладкого перца*
- *50 г полутвердого сыра*
- *соль по вкусу (минимально)*

Прокручиваем на мясорубке мясо, очищенные лук и чеснок и соединяем фарш с кукурузой. Добавляем к фаршу все приправы и пару столовых ложек воды. Его нужно хорошо вымешать, чтобы мясо набралось соков.

Разогреваем духовку до 200 ˚С. Перцы моем, разрезаем пополам вдоль, удаляем семена и перегородки, укладываем в форму для запекания. (Если хотите приготовить больше порций, увеличьте продукты пропорционально и возьмите большой противень с бортиками. Будет вкусно, так что родные вас могут просто лишить деликатеса.)

Половинки перцев наполняем фаршем и запекаем при 180–200 ˚С в течение 30 минут. Примерно за 2 минуты до окончания запекания противень достаем и посыпаем перцы тертым сыром. Нам его нельзя, но очень хочется. Верно? А запеченный сыр дает иллюзию того, что мы съели его тонну. Во всяком случае, страданий по несбывшейся мечте мы себя лишим. Так что еще 2 минуты терпения – даем сыру подплавиться и достаем форму из духовки.

Едим перцы теплыми, чтобы не обжечься от ароматов и жадности…

Курица в горшочке

Ингредиенты

- *150 г филе курицы*
- *150 г баклажанов*
- *100 г моркови*
- *30 г картофеля*
- *20 г сладкого перца*
- *20 г лука*
- *30 г нежирной сметаны*
- *15 г сливочного масла*
- *7 г зелени (укроп, петрушка, базилик)*
- *25 г твердого сыра*
- *соль по вкусу*

Куриное филе режем крупными кусочками. Все овощи хорошенько моем, при необходимости чистим и нарезаем порционными кусками (не мельчим).

В керамический горшок на дно кладем сметану, затем курицу, потом лук, морковь, баклажаны, сладкий перец и последней картошку. Сверху выкладываем кусочки сливочного масла.

Ставим горшок в нагретую до 180 ˚С духовку и запекаем под крышкой 40 минут.

Достаем, аккуратно снимаем крышку, добавляем сверху измельченную зелень и тертый сыр. Возвращаем в духовку и запекаем еще 15 минут.

Курица под соусом «Жар-птица»

Я даю раскладку на 2–3 скромные порции. А вы посчитайте сами, как все это увеличить. Для приготовления блюда понадобится вместительная гусятница.

Ингредиенты

- *250 г филе куриной грудки*
- *200 г нежирного натурального йогурта*
- *10 г оливкового масла*
- *450 г яблок*
- *100 г свежего ананаса*
- *15 г зелени (тимьян, сельдерей)*
- *50 г твердого сыра*
- *соль по вкусу (минимально)*
- *перец по вкусу*

Филе моем, режем на необходимое количество кусков

(соответственно количеству порций), выкладываем в гусятницу, солим, перчим.

Для соуса смешиваем йогурт с оливковым маслом.

Яблоки очищаем и вырезаем сердцевину, делим на 8 частей. Ананас очищаем от кожуры и разрезаем на кольца толщиной 1 см, каждое из которых разрезаем на 4 части.

Выкладываем сверху на курицу яблоки и ананасы, заливаем соусом.

Зелень промываем и мелко режем. Сыр трем на крупной терке.

Посыпаем блюдо сверху сыром и зеленью, ставим запекаться в духовку, нагретую до 180 °С, до полной готовности.

Семга в мешочке с рисом по-японски

Это блюдо готовится буквально за 15 минут. Самая главная задача – найти большой лист пергамента и нитки.

Ингредиенты

- *1 порционный пакетик риса*
- *150 г свежего филе семги*
- *1 долька лимона*
- *2 ст.л. оливкового масла*
- *щепотка смеси перцев горошком*
- *3 щепотки укропа*

Рис отвариваем согласно инструкции на упаковке. Это как раз вопрос 15 минут.

Разогреваем духовку до 200 °С. Берем лист пергамента, кладем на него кусок семги, поливаем выжатым из дольки лимона соком, затем оливковым маслом, посыпаем смесью перцев и укропом. Соединяем лист пергамента над семгой мешочком и плотно завязываем нитками, чтобы рыбка была в просторной, но герметичной упаковке.

Отправляем рыбку в духовку на 15 минут.

Достаем по истечении этого времени из духовки и на 5 минут оставляем на плите в мешочке, не распаковывая.

Подаем рис без соли и масла и нашу нежнейшую рыбку. Чистая Япония!

Рыба в прованских травах

Это блюдо готовится быстро и легко, с ним справится даже начинающий кулинар. Из фольги делаем «тарелку», аккуратно

приподнимая ее края примерно на 2–3 см. Мы будем подавать рыбку в ней, поэтому постарайтесь сделать все аккуратно. Таких «тарелок» вы можете поставить на противень 2–4 штуки, в зависимости от того, кто будет трапезничать и худеть вместе с вами. Рецепт рассчитан на 1 порцию, но количество ингредиентов легко можно удвоить или утроить.

Ингредиенты

• *400–500 г филе трески или любой другой морской рыбы одним куском*
• *½ лимона*
• *1 ст.л. соевого соуса*
• *2 зубчика чеснока*
• *1 ч.л. смеси сухих прованских трав*
• *немного оливкового масла*
• *⅓ стебля лука-порея*
• *по несколько веточек свежих петрушки, кинзы и базилика*
• *листья салата для подачи*

Для маринада смешиваем в миске сок лимона, соевый соус, пропущенный через пресс чеснок и сухие прованские травы.

На куске рыбы делаем 3–4 неглубоких продольных надреза. Смазываем рыбу приготовленным маринадом с обеих сторон.

Капаем на фольгу оливковое масло, кладем рыбку надрезами вверх, сверху выкладываем очищенный и тонко нарезанный лук-порей, а сверху лука – рубленую свежую зелень. Еще раз все поливаем остатками маринада (весь его вы использовать не могли).

Запекаем рыбу в разогретой до 180 °С духовке 25 минут. Едим без гарнира, закусывая салатными листочками.

Форель с овощами в вине

Ингредиенты

• *700 г форели*
• *приправы для рыбы по вкусу*
• *1 сладкий перец*
• *250 г цукини*
• *80 г красного лука*
• *200 г помидоров черри*
• *2 средних зубчика чеснока*
• *2 ст.л. растительного масла*
• *100 мл сухого белого вина*
• *1 ст.л. листочков свежего тимьяна или 1 ч.л. сухого*

• *соль по вкусу (минимально)*
• *перец по вкусу*

С рыбы соскребаем мелкую чешую, удаляем жабры, вычищаем и убираем внутренности (филе с костей я не снимаю, не трачу время). Добавляем любимые приправы для рыбы, солим и перчим.

Очищаем перец от семян и перегородок и нарезаем не слишком мелко. Цукини режем половинками кружочков, лук очищаем и режем полукольцами. Помидоры мы взяли мелкие, поэтому ничегошеньки с ними не делаем, только помоем. Чеснок очищаем и нарезаем.

Противень застилаем фольгой и пергаментом. Выкладываем на него припудренную приправами рыбку. Духовку нагреваем до 200 ˚С.

На сковороде разогреваем растительное масло, по очереди туда забрасываем лук, потом перец, потом цукини, потом помидоры. Можно помидорки черри проколоть зубочисткой, чтобы быстрее дали сок. Общее время жарки – 10 минут. Нам же жареного нельзя?

Заливаем все вином, посыпаем чесноком и тимьяном, тушим до мягкости овощей и испарения вина (по вину проверять правильнее).

Выкладываем овощи с соусом поверх форели. Заворачиваем ее в пергамент и, соответственно, еще и в фольгу. Запекаем 30 минут. Еще 10 минут держим в открытой и выключенной духовке, после чего едим, получая колоссальное удовольствие!

Черноморский плов

Ингредиенты
• *1 ст.л. растительного масла*
• *200 г мяса мидий*
• *100 г лука*
• *500 г моркови*
• *немного кунжутного или сливочного масла (по желанию)*
• *1 ч.л. приправы для плова*
• *500 г риса для плова*
• *лавровый лист и перец горошком по вкусу*
• *200 г неочищенных креветок*
• *200 г филе кальмара*
• *сок лимона по вкусу*

В казанке смешиваем растительное масло с 3 столовыми

ложками воды и закладываем в нагретую смесь мясо мидий. Тушим их 30 минут.

Лук и морковь очищаем, шинкуем соломкой и выкладываем сверху мидии. Можно на них капнуть чуточку кунжутного масла или положить крохотный кусочек сливочного масла (а можно вообще ничего не класть). Перемешиваем лук и морковь с мидиями, добавляем смесь для плова и тушим на слабом огне еще 20 минут.

Теперь можно закладывать рис. Рис предварительно промываем, заливаем кипятком (лучше это сделать заранее) и выдерживаем в кипятке под крышкой в небольшой кастрюльке ровно 23 минуты.

После того как мы добавили в плов рис, наливаем кипяченую воду так, чтобы она покрывала рис ровно на 1 см, включаем средний огонь и приоткрываем крышку.

Пока вода будет впитываться в плов, мы должны успеть в другой кастрюльке довести до кипения воду с лавровым листом и перцем горошком и проварить в ней ровно 8 минут наши креветки.

Креветки достаем шумовкой и «закапываем» столовой ложкой в верхний слой нашего плова. А в кипящую воду, где варились креветки, закладываем на 3 минуты нарезанного соломкой кальмара.

Достаем его, поливаем лимонным соком, вместе с соком перекладываем в плов и все перемешиваем. Выключаем огонь, плотно закрываем крышкой.

При подаче плова к столу постарайтесь накладывать его так, чтобы креветки оказались сверху. Их, «испачканных» в плове, не слишком приятно чистить, но очень вкусно есть. Просто очень и очень!!!

Салаты

Салат «Сарочка перед свадьбой»

Ингредиенты

- *2 крупные моркови*
- *1 крупный, сладкий и сочный апельсин*
- *3 ст.л. очищенных тыквенных семечек*
- *1 пучок петрушки*
- *2 ст.л. оливкового масла*
- *½ ст.л. бальзамического уксуса*
- *2 ст.л. коричневого сахара*
- *1 ч.л. зернистой горчицы*
- *2 ст.л. соевого соуса*
- *2 ст.л. апельсинового сока*

Морковь трем на терке (в идеале – для корейской морковки). Апельсин разбираем на дольки, очищаем от пленок и режем на кубики.

Смешиваем морковь, апельсин и тыквенные семечки в салатнике. Все остальные ингредиенты, включая мелко нарезанную петрушку, смешиваем в однородную заправку и поливаем ею наш салат.

Салат из петрушки

Рецепт арабского салата с петрушкой отличается особой простотой. Блюдо очень популярно на Востоке. Оно достаточно питательное благодаря тому, что в рецепт входит кунжут. Закуску едят с хлебом (не наш вариант), диетическими галетами (наш вариант) или с рисом. Салат прекрасно сочетается с мясными блюдами.

Ингредиенты

- *несколько крупных пучков петрушки*
- *1 зубчик чеснока*
- *свежевыжатый сок 1 лимона*
- *½ стакана кефира*
- *4 ст.л. кунжута*

Петрушку промываем, обсушиваем и мелко шинкуем. Чеснок очищаем и пропускаем через пресс.

Заправляем петрушку лимонным соком, чесноком, кефиром и смешиваем с кунжутом.

Салат с фасолью «Бедуин»

В арабских странах для приготовления блюд часто используют фасоль и чечевицу. Предлагаю вашему вниманию необычный салат с овощами и фасолью.

Ингредиенты
- *100 г сухой фасоли*
- *1 морковь*
- *100 г корня сельдерея*
- *1 яблоко*
- *листья салата по вкусу*

Для горчичной заправки
- *2 ст.л. растительного масла*
- *1 ст.л. лимонного сока*
- *1 ч.л. дижонской или зернистой горчицы*

Фасоль замачиваем на ночь. Утром отвариваем ее до готовности. Когда нам покажется, что фасоль через 10–15 минут будет готова, добавляем в кастрюлю очищенную морковь, чтобы отварить ее до полуготовности (она должна быть сыроватой, хрусткой).

Корень сельдерея очищаем и трем на терке. Очищенное яблоко нарезаем соломкой. Морковь остужаем и тоже нарезаем соломкой. Листья салата рвем на крупные кусочки руками.

Смешиваем все ингредиенты салата. Отдельно смешиваем все ингредиенты горчичной заправки и поливаем заправкой салат.

Салат из баклажанов «Хабиби»

Ингредиенты
- *480 г баклажанов*
- *3 зубчика чеснока*
- *50 г орехов*
- *3 ст.л. оливкового масла*
- *зелень петрушки по вкусу*
- *2 ст.л. столового уксуса*
- *1 помидор*
- *лимонная цедра для подачи*
- *соль и перец по вкусу*

Сначала запекаем баклажаны. Промываем, срезаем хвостики и запекаем на противне при 180 °С примерно 25 минут. Степень готовности баклажанов необходимо проверять, они должны стать очень мягкими. После того как баклажаны немного остынут, снимаем с них кожицу и нарезаем мякоть кусочками.

Очищенный чеснок растираем в однородную массу и смешиваем его с молотыми орехами (миндалем, грецкими, фисташками – любыми, кроме арахиса). Также в массу добавляем оливковое масло, перец, рубленую зелень петрушки и уксус. Можно добавить любимые специи.

Салаты

В салатник выкладываем слоями баклажаны, тоню-ю-юсенькие кружочки помидора и зелень. Сверху салат поливаем ореховой заправкой.

Готовое блюдо накрываем чем-нибудь сверху и отправляем в холодильник на 5 часов.

Перед подачей блюдо украшаем веточками зелени и тертой лимонной цедрой.

Салат табуле

Этот салат готовится на основе булгура. Диетическая крупа весьма распространена в восточных странах. Она широко используется в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам. Стоит отметить, что булгур – это не что иное, как пшеница, которую собирают в период молочной спелости. Внешне крупа отдаленно напоминает кукурузную. А во время приготовления она в три раза увеличивается в объеме. Салат с булгуром подойдет абсолютно всем, особенно худеющим. Это питательная, но в то же время диетическая закуска.

Ингредиенты

- *110 г булгура*
- *250 мл воды*
- *1 пучок петрушки*
- *небольшой пучок зеленого лука*
- *небольшой пучок мяты*
- *3 помидора*
- *1 лимон*
- *2 ст.л. оливкового масла*
- *соль по вкусу*

Засыпаем крупу в посуду и заливаем кипятком. Сверху

накрываем крышкой и оставляем на 30 минут. Рекомендуется использовать посуду с толстым дном. Булгур должен пропариться, а вся жидкость – впитаться.

Петрушку промываем, затем обсушиваем, обрываем листочки и мелко их нарезаем. Мелко нарезаем промытый и обсушенный зеленый лук. Листочки мяты рвем руками. Помидоры режем мелкими кубиками (если они выделяют много лишнего сока, то его лучше слить).

В миске перемешиваем помидоры со всей зеленью, добавляем булгур.

В отдельной глубокой миске смешиваем выжатый из лимона сок, соль, оливковое масло и тщательно взбиваем массу до тех пор, пока она не побелеет. Полученной заправкой сверху поливаем наш салат. При желании его можно украсить зеленью. Блюдо подаем только в холодном виде.

Теплый салат со сладким перцем

Тот самый случай, когда хочется запретного плода, но страшно слететь с диеты. Поэтому не слетаем, но запретного вкусим. Тем более что вред будет минимальный, а удовольствие – огромное. Польза, кстати, тоже будет. Мы взбодрим организм, чуть тонизируем желудок и напитаем себя витаминами.

Ингредиенты

- *3 сладких перца*
- *1 перчик чили (по желанию)*
- *2 луковицы*
- *2 зубчика чеснока*

Салаты

- *2 помидора*
- *3 ст.л. оливкового масла*
- *1 горсть оливок*
- *1 горсть рубленой петрушки*
- *1 горсть рубленого базилика*

Все овощи моем, чистим перцы от семян и режем квадратиками, помидоры – кубиками.

На сковороде сильно раскаляем масло и кладем нарезанные перцы, лук и чеснок.

Ровно через 3 минуты добавляем помидоры и оливки и тушим еще 5 минут. Добавляем зелень, перемешиваем и даем салату остыть до теплого состояния. Вдыхаем божественный аромат и едим от души!

Салат «Типа на диете»

Ингредиенты

- *1 филе куриной грудки*
- *специи для варки курицы по вкусу*
- *3 огурца*
- *2 помидора*
- *50 г консервированного зеленого горошка*
- *немного лимонного сока*
- *1–2 ст.л. оливкового масла*
- *свежая зелень для подачи (по желанию)*
- *соль и перец по вкусу (по желанию)*

Мясо заливаем небольшим количеством воды, добавляем специи и отвариваем до готовности. Остужаем и нарезаем курятину небольшими кубиками или тонкими брусочками.

Выкладываем курятину в салатник, туда же добавляем огурцы и помидоры, измельченные любым способом.

С горошка сливаем жидкость, добавляем его к остальным ингредиентам салата. Приправляем небольшим количеством лимонного сока, маслом, солью и хорошо перемешиваем. Можно присыпать готовое блюдо молотым черным перцем. Зелень добавляйте по желанию. А вот солите крайне умеренно. Лучше вообще забудьте про соль!

Салат «Мальдивы»

Ингредиенты

- *4 яйца*
- *2 средних сладких перца*
- *1 банка консервированного тунца в собственном соку*
- *специи по вкусу*
- *2–3 ст.л. нежирной сметаны*

Яйца варим вкрутую, остужаем, чистим и измельчаем мелкими кубиками.

Перец промываем, удаляем все лишнее, а мякоть нарезаем мелко-мелко.

Смешиваем яйца с перцами, добавляем размятый вилкой тунец, хорошо перемешиваем. Добавляем любые приправы, исходя из своих предпочтений, и заправляем салат нежирной сметаной.

Салат «Бескозырка белая»

Ингредиенты

- *около 500 г филе кальмара*
- *3 яйца*
- *½ банки консервированной кукурузы*
- *2 средних огурца*
- *любые сухие травы и рубленая свежая зелень по вкусу*
- *около 30 г (1 ст.л. с горкой) сметаны низкой жирности*

Кальмары отвариваем в течение нескольких минут. Не подвергайте их слишком долгой тепловой обработке, иначе они станут невкусными и жесткими.

Яйца варим вкрутую, остужаем и очищаем.

Нарезаем яйца вместе с кальмарами мелкой соломкой и выкладываем в салатник. Туда же добавляем кукурузу, обязательно удалив жидкость.

Нарезаем огурцы произвольно (но не крупно) и соединяем с остальными составляющими блюда. Добавляем любимые сухие травки и свежую зелень по своему вкусу и не забываем положить сметану. Если покажется суховато, можно плеснуть в салат столовую ложку ледяной кипяченой воды.

Салат «Пиратский»

Ингредиенты

- *250 г лука*
- *45 г свежей зелени (кудрявой петрушки, тимьяна, базилика)*
- *10 мл яблочного уксуса*
- *150 г кефира*
- *300 г варено-мороженых креветок*
- *кунжутное или ореховое масло для смазывания*
- *10 г оливкового масла*
- *соль минимально*

Лук очищаем, моем, нарезаем средней толщины кольцами или полукольцами, мелко шинкуем промытую и обсушенную зелень.

Для маринада смешиваем уксус и кефир, добавляем к нашинкованному луку и зелени. Помещаем под пресс на 3–4 часа в холодное место.

Креветки размораживаем заранее. Смазываем сковороду кунжутным или ореховым маслом, очень сильно разогреваем (раскаляем) сковороду, выкладываем на нее размороженные и слегка обсушенные креветки и выключаем огонь. Они у нас просто чуть «прихватиться» должны.

Добавляем лук и зелень, перемешиваем, заправляем оставшимся маринадом, добавляем оливковое масло, солим минимально.

Креветочный салат с кускусом

Ингредиенты

- *100 г кускуса*
- *1 стакан мелких креветок*
- *1 сладкий перец*
- *1 огурец*
- *1 помидор*
- *½ лимона*
- *1 пучок петрушки*
- *соль и перец по вкусу*

Кускус всыпаем в небольшую кастрюльку и заливаем кипятком в пропорции 1:2. Накрываем крышкой и даем пропариться в течение 5 минут. После чего крышку снимаем и перемешиваем. Немного остужаем.

Креветки отвариваем, остужаем и очищаем.

Пока кускус «принимает ванну» из кипятка, моем и нарезаем перец, огурец и помидор.

Смешиваем вместе кускус, креветки и овощи. Солим и перчим по вкусу.

Готовый салат с кускусом сбрызгиваем соком лимона и посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Салат «Я таю в Тае»

Ингредиенты

- *около 350 г креветок*
- *листья салата по вкусу*
- *1 авокадо*
- *немного лимонного сока*
- *азиатские специи по вкусу*
- *1 ст.л. оливкового масла*
- *5 помидоров черри*
- *соль или соевый соус по вкусу*

Креветки отвариваем. Жарка для нашего случая не подойдет, так как блюдо диетическое. Очищаем их и отправляем в салатник, на дно которого заранее поместили порванные крупно листья свежего салата.

Авокадо очищаем, некрупно нарезаем и обязательно сбрызгиваем лимонным соком, чтобы сохранить красивый яркий цвет мякоти. Помещаем кусочки авокадо поверх креветок.

Добавляем специи. Желательно немного подсолить салат (можно это сделать с помощью соевого соуса). Вливаем масло.

Подаем салат, выложив поверх него разрезанные пополам помидорки черри.

Десерты

«Киви-кайф»

Ингредиенты
- *7–8 плодов киви*
- *1 ст.л. рома или любимого ликера*
- *1 ст.л. лимонного сока*
- *коричневый сахар по вкусу*

Измельчаем очищенные киви в блендере и добавляем к ним оставшиеся ингредиенты. Все это взбиваем до образования однородной сметанообразной массы.

Разливаем массу по формочкам и убираем в морозилку на несколько часов. Едим как ягодное мороженое и радуемся жизни!

Душевные яблочки

Ингредиенты
- *5 кисло-сладких яблок*
- *300 г творога*
- *6 ст.л. жидкого меда*
- *2 ч.л. молотой корицы*
- *60 г изюма*
- *200 г замороженной красной смородины*
- *немного сахара для посыпки*

Яблоки обдаем кипятком, делаем аккуратные надрезы сверху и удаляем сердцевину с частью мякоти.

Творог разминаем с медом, добавляем корицу, изюм, смородину (ее нужно предварительно разморозить). По желанию взбиваем всю эту смесь блендером.

Начиняем яблоки приготовленной творожной массой. Помещаем в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.

За несколько минут до окончания готовки посыпаем яблоки щепоткой сахара, чтобы сверху образовалась корочка из карамели.

Сырники из печки

Ингредиенты

• 200 г нежирного творога

• 1 ст.л. сахара или 4 измельченные таблетки сахарозаменителя

• 1 ч.л. кукурузного крахмала

• 1 яйцо

• щепотка ванилина

Разогреваем духовку до 200 °С.

Все ингредиенты смешиваем и формуем из творожной массы круглые приплюснутые «котлетки» (их получится 4–5).

Противень застилаем пергаментной бумагой и выкладываем на нее наши сырники.

Запекаем в духовке около 30 минут.

Торт «Мозаика»

Ингредиенты

• 2–3 пачки желе (любого, которое найдете в ближайшем супермаркете)

• 1 пакетик (30 г) желатина

• 450 г натурального нежирного йогурта

• 250 г обезжиренного творога

• 2 ст.л. сахара (или несколько измельченных таблеток сахарозаменителя)

• 1 пакетик ванильного сахара

• 1 стакан измельченных фруктов и/или ягод (клубника, апельсин, банан, любые другие)

Сначала, согласно инструкции на упаковке, зальем кипятком желе и дадим ему время застыть до плотной консистенции.

Далее всыпаем желатин в миску и заливаем его 200 мл холодной воды, оставляем на 30–40 минут. Затем набухший желатин прогреваем на плите до полного его растворения, но не доводя до кипения. Остужаем.

Тем временем в блендере взбиваем йогурт, творог, сахар и ванильный сахар. Постепенно вливаем тонкой струйкой желатин.

Достаем из холодильника желе, режем его кубиками. Режем кубиками промытые любимые фрукты и добавляем в приготовленную творожную массу.

Заливаем в глубокую форму творожно-фруктовую смесь и ставим в холодильник на 4–5 часов или всю ночь.

Перед подачей оборачиваем форму на несколько секунд горячим полотенцем, затем переворачиваем ее на блюдо, так наш

вкусный диетический десерт легко отделится от бортиков формы.

Чизкейк «Торопыга»

Ингредиенты

• 5 ст.л. творога 0 % жирности
• 2 ст.л. кукурузного крахмала
• 2 ст.л. сахара (либо эквивалент сахарозаменителя – 14 таблеток)
• 2 ст.л. лимонного сока
• 2 яичных желтка
• 5 яичных белков
• маленькая щепотка соли

Все ингредиенты, кроме яичных белков, взбиваем миксером до кремообразной массы.

Яичные белки взбиваем отдельно, добавив в них щепотку соли, до плотных пиков. Аккуратно вмешиваем их в творожную массу.

Наполняем полученной массой круглую стеклянную форму и готовим в микроволновке 12–15 минут на средней мощности.

Остужаем перед употреблением.

Кекс «Пятиминутка»

Ингредиенты

• 2 ст.л. пшеничных отрубей
• 2 ст.л. сухого молока
• 4 ст.л. овсяных отрубей
• 1 ст.л. обезжиренного какао-порошка
• 1 ч.л. разрыхлителя для теста
• 7 таблеток сахарозаменителя или 1 ст.л. сахара
• 150 мл молока 0 % жирности

Соединяем все сухие ингредиенты (если берете сахарозаменитель, то предварительно растворите таблетки в 2 столовых ложках воды).

Вливаем в полученную сухую массу чуть теплое молоко. Хорошо все перемешиваем, но недолго, и не взбиваем миксером. Масса должна получиться жидкой.

Разливаем массу в неметаллические формочки для кекса или чашки и выпекаем в микроволновой печи на максимальной мощности около 3 минут.

Овсяное печенье

Ингредиенты

- *500 г овсяных хлопьев «Экстра»*
- *200 мл кефира*
- *½ стакана кураги или урюка*
- *½ стакана грецких (или любых других) орехов*
- *1–2 ст.л. меда (или по вкусу)*

Хлопья заливаем кефиром и оставляем на 1 час (берем хлопья «Экстра», вариант хлопьев быстрого приготовления не годится).

Добавляем сухофрукты с дробленными орешками и мед. Тщательно перемешиваем, всыпаем ванилин с корицей. У вас должна получиться густая масса.

Тесто скатываем маленькими шариками, потом сплющиваем. У нас получится аккуратное круглое печенье. Выкладываем его на противень, застеленный бумагой для выпечки.

Помещаем противень с печеньем в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут. Достаем печенье и слегка остужаем.

Шоколадный пудинг «Елизаветинский»

Ингредиенты

- *400 мл молока 1,5 % жирности*
- *10 г какао-порошка*
- *3 мерные ложечки жидкой стевии*
- *щепотка соли*
- *25 г кукурузного крахмала*
- *ванильная эссенция по вкусу*

Смешиваем 300 мл молока, какао-порошок, стевию и щепотку соли. Прогреваем смесь на маленьком огне.

Отдельно смешиваем 100 мл молока с кукурузным крахмалом.

После закипания основной массы вливаем в нее тонкой струйкой крахмальную смесь при постоянном помешивании. Добавляем по вкусу немного ванильной эссенции. Доводим до загустения, снимаем с огня.

Разливаем смесь в креманки. Перед употреблением остужаем.

Диета (стол) № 9
При сахарном диабете

Сразу скажу, что мнения диетологов разных школ по поводу разрешенных и запрещенных продуктов при диабете разнятся столь кардинально, что впору руками развести. Точнее, их опустить. Но я расстроилась только с самого начала. Ибо потом, просто сопоставив рекомендации специалистов из Израиля, России, Украины, Франции, Индии и Канады, честно выписала в одну колонку те продукты, которые у них не встречаются вообще (то есть, видимо, все однозначно сходятся во мнении, что этого есть нельзя), потом создала колонку, где продукты встречаются в рецептах и рекомендациях всех врачей (как, например, капуста и баклажаны), а в средней части оставила те продукты, которые встречаются в рекомендациях большинства специалистов. Это «условно разрешенные продукты». Следовательно, наши рецепты были составлены из полностью разрешенных и допустимых продуктов. Это я написала для того, чтобы вы чувствовали себя спокойнее и увереннее и не шарахались как черт от ладана от попавшегося вам ломтика морковки или фасолин, плавающих в супе.

Ну а теперь, как и во всех диетах, список разрешенных продуктов.

Черный хлеб или цельнозерновые изделия.

Нежирные бульоны и супы.

Нежирное мясо – курица, кролик, индейка.

Макаронные изделия.

Крупы – гречка, овсянка.

Бобовые – горох, фасоль, чечевица.

Яйца.

Морская и речная рыба.

Некоторые морепродукты – икра, креветки.

Некоторые молочные продукты – творог, кефир, обезжиренное молоко, простокваша.

Овощи – огурцы, помидоры, все виды капусты, редька, авокадо, кабачок, баклажан.

Зелень – шпинат, спаржа, репчатый и зеленый лук, базилик, листовой салат, петрушка.

Почти все фрукты – яблоки, апельсины, грейпфруты, лимоны, айва, груши, абрикосы, гранаты. И тропические фрукты – ананас, киви, манго, папайя.

Прополис в ограниченном количестве.

Чай и кофе.

Минеральная и газированная вода, только без добавления сахара.

Орехи – фундук, фисташки, арахис, миндаль, грецкие и кедровые.

Грибы.

Ягоды – клубника, земляника, вишня, слива, малина, смородина, ежевика, черника, брусника, голубика, крыжовник, дыня, арбуз.

Кисель, компот, джем без сахара.

Соевый соус, тофу, соевое молоко.

Семена кунжута, подсолнуха, тыквы.

Некоторые продукты могут понизить уровень сахара в крови. Их не стоит употреблять вместе с лекарствами.

Супы

Овощной суп с грибами

Ингредиенты

- *200 г шампиньонов или белых грибов*
- *½ среднего кочана белокочанной капусты*
- *2 средних кабачка*
- *2 небольшие моркови*
- *немного сливочного масла*
- *1 луковица*
- *3 ст.л. растительного масла*
- *свежая петрушка по вкусу*
- *соль по вкусу*

Грибы (примерно половину) нарезаем пластинками. Варим в небольшом количестве воды до полуготовности, бульон сливаем. Заново заливаем кипяченой водой. В кипящую воду добавляем нарезанные капусту, кабачки и морковь. Варим 10 минут.

Оставшиеся грибы режем очень мелко и слегка обжариваем на сковороде со сливочным маслом. Добавляем в суп и варим до их мягкости. Солим суп по вкусу.

Лук чистим, нарезаем тонкой соломкой и обжариваем на растительном масле. Добавляем в суп.

При подаче посыпаем нарезанной петрушкой.

Летник полтавский

Ингредиенты

- *⅓ стакана сухой фасоли*
- *⅓ небольшого кочана белокочанной капусты*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *30 г свежей петрушки или укропа*
- *соль по вкусу*

Фасоль перед приготовлением замачиваем на ночь. Затем промываем и бросаем в кипящую воду. Варим до мягкости.

Капусту мелко нарезаем и добавляем к фасоли.

Лук очищаем и нарезаем соломкой, морковь очищаем и трем на крупной терке, затем лук и морковь пассеруем на сливочном масле.

Добавляем в суп лук с морковью, варим 7 минут, солим по вкусу.

Подаем, посыпав промытой и нарезанной зеленью.

Закарпатский суп «Пидбывани лопаткы»

Очень вкусный и полезный суп, который можно есть как горячим, так и холодным. «Пидбывани» – подбитые, сдобренные – это супы на основе сметаны. А «лопаткамы» на Украине называют зеленую стручковую фасоль.

Обязательно побалуйте себя этим народным супом.

Ингредиенты

• 1 кг зеленой фасоли (свежей, замороженной или консервированной)

• 1 ч.л. сухого тимьяна

• 500 мл нежирной жидкой сметаны (густую сметану можно разбавить натуральным йогуртом без крахмала)

• 1 луковица

• 2 ст.л. растительного масла

• 1 ст.л. муки

• 1 ч.л. молотой паприки или имеретинского шафрана для цвета

• свежая зелень по вкусу

• соль по вкусу

Консервированную фасоль используем сразу, свежую или замороженную предварительно отвариваем до мягкости в большом объеме воды.

Фасоль откидываем на сито, удаляя лишнюю жидкость. Складываем ее в кастрюлю, посыпаем тимьяном и поливаем жидкой сметаной. Перемешиваем. Доливаем то количество воды, которое нам кажется уместным для нашего супа (кто-то любит гуще, кто-то жиже). Доводим фасоль со сметаной и водой до кипения.

Чистим и крошим луковицу, слегка пассеруем ее на растительном масле. Всыпаем муку, обжариваем минутку, вливаем немного воды и варим соус минут 5. В самом конце добавляем паприку или шафран, чтобы зажарка стала оранжево-желтой.

Отправляем наш луковый загуститель в суп и варим еще пару

минут. Добавляем соль и зелень, доводим до кипения и выключаем. Сытно, вкусно, необычно!

Индийский чечевичный чук

Я очень люблю это блюдо и с радостью делюсь его рецептом с вами. У блюда есть один секрет: по вашему желанию оно может быть как первым, так и вторым. Решайте сами.

Для супа можно использовать и зеленую чечевицу, но имейте в виду, что готовить ее следует в два раза дольше.

Ингредиенты

- *3 средние моркови*
- *1 крупный пучок петрушки*
- *2 стакана красной чечевицы*
- *1 стакан нежирной сметаны*
- *½ стакана кипяченой воды*
- *соль по вкусу*

Морковь очищаем и трем на терке. Петрушку промываем и мелко шинкуем. Чечевицу промываем. Сметану аккуратно смешиваем в миске с кипяченой водой.

В кастрюлю с толстым дном кладем треть чечевицы, потом треть натертой моркови, далее треть нашинкованной петрушки. Проливаем все третью сметанной смеси. Повторяем слои трижды.

Включаем слабый огонь, накрываем кастрюлю крышкой и ждем, пока чечевица и морковь станут мягкими. Теперь мы можем добавить соль и то количество кипяченой воды, какое захотим. Если мы хотим чук-суп, то примерно пару стаканов, если хотим чук-гарнир, то воду не льем совсем. Это очень вкусно. Вы не пожалеете!

Итальянский баклажанный суп

Это хоть и овощной, но очень сытный суп благодаря баклажанам и куриному бульону. Количество овощей в нем можно менять в зависимости от того, какие есть в наличии, но баклажаны обязательны – они «командуют парадом». Блюдо быстро и легко готовить, а если заменить бульон на воду, суп получится постным.

Ингредиенты

- *1 баклажан*
- *1 ст.л. муки*

• растительное масло для смазывания
• 1–1 1/5 л куриного бульона или воды
• 2 картофелины
• ½ сладкого перца
• 1 луковица
• 1 помидор
• 1 ч.л. сухих прованских трав
• зелень кинзы по вкусу
• 1–2 зубчика чеснока

Баклажан очищаем, нарезаем кружочками толщиной 5 мм, а потом пополам, слегка припудриваем мукой с двух сторон и выкладываем на смазанный маслом противень. Запекаем кусочки баклажана до румяного цвета в разогретой до 180 ˚С духовке около 20 минут.

В кипящий куриный бульон (помним, что мы все готовим на втором бульоне, то есть первые 30 минут отвариваем курицу, бульон сливаем, заливаем заново курицу кипяченой водой и уже тогда варим бульон до готовности) закладываем очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель.

Через 15 минут кладем очищенные и мелко нарезанные перец и лук, еще через 5 минут – нарезанный кубиками помидор. Сразу после этого можно заложить баклажаны и проварить суп еще минутки 3. (Если вы не любите крупные куски в тарелке, можно пропеченные баклажаны нарезать мельче.)

Добавляем сухие прованские травы, кинзу и измельченный чеснок. Доводим суп до кипения и выключаем огонь. Даем супу настояться минут 40 и подаем к столу.

* Любители подлинного итальянского вкуса могут при подаче добавить в тарелку чайную ложечку масла грецкого ореха или миндального масла.

Армянский баклажанный суп

Мне этот рецепт нравится почти так же, как итальянский, хотя это совершенно разные супы. Но попробуйте оба и решите сами, что вам больше по душе.

Первым делом надо сварить овощной бульон. Но не простой, а из запеченных овощей. Берите все, чего хочет душа, – лук, морковь, кабачок, баклажан, сладкий перец, помидор, да хоть огурец. Запекайте сильно, до черных подпалин. Вы потом эти пригарки уберете, а из печеных овощей сварите отличный бульон. Перед тем как на нем готовить дальше, вы его просто процедите

через сито.

Кстати, овощной бульон можно заменить обычной водой.

Ингредиенты

• 2–3 картофелины
• 1 1/5 л овощного бульона или вода
• 2 крупных баклажана
• 2 луковицы
• 1 кабачок
• 1 морковь
• 1 сладкий перец
• 1 большой помидор
• 8–9 ч.л. кетчупа или томатного соуса без добавления крахмала
• соль по вкусу

Картофель моем, чистим и режем мелкими кубиками, пускай он варится в бульоне или воде.

Остальные овощи очищаем и нарезаем, а затем слегка обжариваем (скорее просто томим в сковороде), добавив томатный соус.

Перекладываем овощи в бульон с картофелем, варим еще 15 минут. Солим по вкусу.

* Если суп с баклажанами, рецепт которого рассчитан на довольно густую консистенцию, покажется вам недостаточно жидким, вы на любом этапе приготовления можете добавить больше воды.

Сборная грибная солянка

Это очень вкусный и полезный суп. Он показан не только диабетикам, но и всем любителям здоровой и вкусной русской кухни.

Ингредиенты

• 20 г сухих грибов (лучше белых)
• 500 г старой говядины
• 1 луковица
• 1 небольшая морковь
Супы
• 200 г свежих грибов (шампиньонов или белых)
• 2 ст.л. растительного масла
• 1 ст.л. с горкой томатной пасты

- *100 г квашеной капусты*
- *200–250 г свежей белокочанной капусты*
- *лавровый лист по вкусу*
- *оливки и каперсы по вкусу (по желанию)*
- *1 лимон*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль по вкусу*

Для того чтобы приготовить солянку по всем правилам, замочим на ночь сухие грибы и старую говядину (в разных емкостях). Утром продукты промоем и поставим вариться, залив 2–3 литрами холодной воды. Огонь сразу делаем средним, чтобы не упустить пену и не снимать ее второпях, вместе с грибами. Сразу после закипания сливаем воду через дуршлаг, прополаскивая под проточной водой грибы и мясо. Снова заливаем все водой, но лучше уже кипяченой, и тоже в количестве 2–3 литра. Бульон должен вариться примерно 1,5 часа, с единственным «улучшением» – после снятия пены заложим в него мелко нарезанную половинку луковицы.

Вторую половинку луковицы, а также очищенную и нарезанную соломкой морковь и мелко посеченные свежие грибы, закладывая их поочередно, обжариваем на растительном масле. Когда влага на сковороде от овощей испарится, добавляем томатную пасту и жарим быстро, до исчезновения сырого запаха томатов. Вливаем в сковороду часть бульона, кладем квашеную капусту и тушим на слабом огне под крышкой до почти полной готовности продуктов.

В основной бульон кладем нашинкованную свежую капусту, лавровый лист, оливки и каперсы (если вы их используете). Капуста должна вариться минут 5, не больше.

Отправляем в кастрюлю нашу грибно-овощную зажарку, доводим все до кипения, солим, подкисляем с помощью сока свежего лимона (солянка не должна иметь пресный вкус) и добавляем рубленую зелень.

Через минуту огонь можно выключить, а солянке дать настояться минут 30. При подаче вареное мясо нарезаем небольшими кусочками и добавляем понемногу в тарелку каждому. Божественно вкусно!

Капустняк

Знаменитый украинский суп, который идеально подходит для лечебного питания при диабете.

Ингредиенты

- *1 кг зрелой говядины*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *1 небольшая морковь*
- *1 луковица*
- *1 ч.л. томатной пасты*
- *½ стакана пшена*
- *1 небольшая долька тыквы*
- *1 стакан с горкой квашеной капусты*
- *лавровый лист и душистый перец по вкусу*
- *по несколько веточек укропа и петрушки*
- *сметана для подачи (по желанию)*
- *соль и перец по вкусу*

Говядину отвариваем 10 минут после закипания, не снимая пены. Первый бульон сливаем, мясо ополаскиваем кипятком и снова заливаем холодной водой (примерно 2–3 литра). Количество воды, а следовательно, густоту супа вы будете регулировать сами, по вкусу. После того как мясо покипит 2 часа, мы его достанем из супа и нарежем небольшими кусочками. Их мы вернем в капустняк.

На небольшом количестве масла обжарим очищенные и мелко нарезанные морковь и лук. Через 5 минут добавим к ним томатную пасту и подержим сковороду на огне, пока томат не утратит сырой запах.

На сухой сковороде прокалим пшено до появления орехового аромата. После этого промоем пшено кипятком и отправим в суп вместе с натертой на терке тыквой, квашеной капустой и специями.

Через 15 минут добавим в суп зажарку и будем варить капустняк до тех пор, пока крупа полностью не разварится в кудрявые облака…

Осталось добавить зелень, довести до кипения, попробовать на соль и дать настояться около 40 минут. Капустняк можно подать со сметаной.

Черниговский борщ с фасолью

К сожалению, для настоящего борща у нас с вами нет одного важного ингредиента – свеклы. Но мы легко обойдем это ограничение (визуально как минимум, да и по вкусу никто не заметит).

Почему мы берем для этого рецепта именно черную фасоль? Потому что при варке она, а еще красный лук и краснокочанная

капуста придадут бульону бордовый цвет. Он-то и будет обманом зрения (ну, и вкуса одновременно).

Ингредиенты

• 1 кг старой говядины с мозговой косточкой
• ¼ стакана сухой черной фасоли
• 1 красная луковица
• ¼ кочана краснокочанной капусты
• 1 морковь
• немного растительного масла
• 1 стакан тертой тыквы
• 1 баклажан
• 5 помидоров
• 1 ч.л. столового уксуса или лимонной кислоты
• 1 ч.л. меда
• 2 маленькие картофелины
• 2 зонтика укропа
• лавровый лист и душистый перец по вкусу
• 1 небольшой пучок свежего укропа
• 1 небольшой пучок свежей петрушки
• 2 зубчика свежего чеснока или гранулированный чеснок по вкусу
• сметана и бородинский хлеб для подачи
• соль по вкусу

Как всегда, на ночь мы кладем в миски с водой говядину и фасоль (по отдельности). И, как всегда, утром ставим мясо вариться, доведя бульон до кипения, поварив минут 20 и слив первый бульон через дуршлаг. Мясо промываем, добавляем к нему фасоль, вливаем кипяченую воду и ставим на огонь.

Варим после закипания около 10 минут, добавляем в бульон красную луковицу прямо в шелухе (но мытую). Еще через 10 минут кладем нашинкованную капусту. Красная капуста жестче белой и варится дольше.

Морковь чистим, нарезаем соломкой и обжариваем на небольшом количестве растительного масла. К моркови добавляем натертую на терке тыкву, нарезанный мелкой соломкой вместе с кожурой баклажан и жарим еще около 5 минут. Затем в сковороду отправляем помидоры, нарезанные кубиками (если не лень – можете снять с них кожицу, мне она не мешает). Помидоры жарим-тушим около 15 минут, добавив по мере надобности пару ложек воды. В самом конце добавляем к овощам уксус и мед, доводим до кипения и выключаем огонь.

Через 10 минут после закладки капусты отправляем в

кастрюлю пару клубеньков картошки. Можете картошку вообще не резать. Если вы ее принципиально не едите, то просто выбросите, если едите – через 15 минут раздавите толкушкой прямо в кастрюле.

Осталось положить в борщ нашу зажарку, зонтики укропа, лавровый лист, душистый перчик и проварить все еще 5 минуток.

Перед тем как выключить огонь, мы отправим в кастрюлю мелко нарезанную и растертую в ступке зелень и чеснок. И как только они закипят – финита ля комедия. Шедевр готов! Можно брать в холодильнике сметану, отрезать ломтик бородинского и получать несказанное удовольствие!

Вторые блюда и гарниры

Пряная телятина по-французски

Во французских ресторанах это блюдо часто помечают определенным значком. Я видела подобные значки несколько раз, но никогда не знала, что они обозначают, пока моя подруга Бенедикт не объяснила, что это блюда для диабетиков. Оказывается, в некоторых регионах Франции диабет очень распространен.

Нежная телятина – источник животного белка, витаминов A, B, C и минералов. К тому же нежирная телятина – это низкокалорийное блюдо, если его правильно приготовить. Как показали исследования французских медиков, мясо, приготовленное в сочетании с настоящим красным вином, полезно. Полифенолы, содержащиеся в напитке, снижают формирование вредных побочных продуктов, образующихся при переваривании жиров.

Ингредиенты

- *500 г телячьей вырезки*
- *2 ст.л. растительного масла*
- *1 ч.л. сухого орегано*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст.л. тертой лимонной цедры*
- *1 стакан говяжьего бульона*
- *чуть меньше 1 стакана сухого красного вина*
- *соль и перец по вкусу*

Вырезку разрезаем на 6 кусков и слегка отбиваем. Каждый кусок натираем солью и перцем. Обжариваем мясо, влив в сковороду 1 столовую ложку масла.

Затем обваливаем мясные медальоны в смеси орегано с оставшимся маслом, нарубленным чесноком и лимонной цедрой.

Выкладываем мясо в форму для запекания и заливаем бульоном и вином. Чтобы мясо стало нежным и напиталось всеми ароматами, запекаем его в течение 40 минут при 200 ˚С.

* Украсить аппетитные телячьи медальоны можно рубленой зеленью и половинками помидоров черри, подав дополнительно яркий гарнир из приготовленных овощей – например, зеленой фасоли.

Кассероль из говядины и сезонных овощей

Ингредиенты

- *растительное масло для смазывания*
- *5 средних морковок*
- *400 г брюссельской капусты*
- *1 ч.л. сушенного тимьяна*
- *2 ч.л. оливкового масла*
- *¼ ч.л. молотого черного перца*
- *250 г нежирной говядины*
- *1 средняя луковица*
- *5 ч.л. сливочного масла*
- *3 ст.л. муки*
- *¼ ч.л. соли*
- *250 мл обезжиренного молока*
- *180 мл воды*
- *150 г свежих шампиньонов*
- *несколько крекеров (по желанию)*

Разогреваем духовку до 220 °С. Смазываем форму для выпечки объемом примерно 2 литра растительным маслом, отставляем на время. Выстилаем противень фольгой.

Морковь чистим и режем кружочками. Кочанчики брюссельской капусты разрезаем полам. Выкладываем овощи на противень.

В маленькой мисочке смешиваем тимьян, оливковое масло и перец, поливаем этим соусом овощи. Запекаем в течение 20–25 минут, один раз перемешав.

Параллельно в большой сковороде тушим нарезанное небольшими кубиками мясо и мелко нарезанный лук на среднем огне до тех пор, пока мясо не потемнеет, а лук не станет мягким (активно переворачиваем). Снимаем мясо с луком со сковороды, сливаем и сохраняем жидкость.

В той же большой сковороде растапливаем сливочное масло. В маленькой мисочке смешиваем муку и соль. В отдельной миске смешиваем молоко и половину муки, взбиваем до однородного состояния. Добавляем оставшуюся смесь муки в расплавленное масло, хорошо перемешиваем. После добавляем в сковороду молоко с мукой и воду. Держим на среднем огне, пока соус не загустеет и не начнет пузыриться, а после еще 2 минуты.

Выкладываем в приготовленный соус овощи из духовки, нарезанные ломтиками грибы и мясо, тушим вместе пару минут. Выкладываем мясно-овощную смесь в подготовленную форму для выпечки (сверху можно посыпать несколькими поломанными на

мелкие кусочки крекерами).

Запекаем в течение 12–15 минут или до тех пор, пока крекеры не станут золотисто-коричневыми, а смесь не начнет пузыриться. Готово!

Капустная запеканка с мясом в русском стиле

Этот рецепт получается у всех и всегда. Самое приятное в нем, что здесь не важны точные пропорции. Кто любит капусту – берет ее чуть больше, кто мясо – не жалеет фарша. Словом, сориентируетесь.

- *белокочанная капуста*
- *растительное масло*
- *нежирный мясной фарш или мясо для его приготовления*
- *1 луковица*
- *2 яйца*
- *молоко*
- *любые специи, соль и перец по вкусу*

Капусту тонко шинкуем. В сковороду вливаем немного воды и растительного масла и тушим капусту 10–15 минут. Солим и перчим по вкусу.

Из мяса делаем фарш или берем готовый (но вы должны быть уверены в его качестве), солим и перчим, хорошо перемешиваем.

Лук чистим и нарезаем полукольцами. Пару яиц разбиваем в миску, солим и добавляем немного молока, слегка взбиваем.

Форму для запекания смазываем растительным маслом. На дно формы выкладываем слой тушеной капусты, затем – слой лука, на него ровным слоем – мясной фарш, а сверху заливаем яично-молочной смесью.

Ставим форму в духовку и готовим при 180 °С около 40 минут.

Дижонская запеканка из кабачков с мясом

В Дижоне в эту запеканку обязательно добавляют чайную ложку дижонской горчицы. Можно готовить ее из цукини или патиссонов.

Ингредиенты

- *600 г молодых кабачков*
- *3 зубчика чеснока (30 г)*
- *2 ст.л. оливкового или любого другого растительного масла*

• *500 г говяжьего фарша*
• *100 г сметаны*
• *3 помидора (300 г)*
• *100 г твердого качественного сыра*
• *соль и перец по вкусу*

Нарезаем помытые кабачки кружочками, перемешиваем с мелко измельченным чесноком, солью и маслом (помним, что при диабете лучше использовать морскую соль). Выкладываем в форму первый слой запеканки – половину кабачков.

Фарш хорошо солим и перчим, перемешиваем. Выкладываем второй слой запеканки – мясной фарш. Третий слой – сметана. Далее – кружочки помидоров. После – оставшиеся кабачки. Затем последний слой сметаны.

Запеканку ставим в духовку на 30 минут при 200–210 ˚С. Важно, чтобы мясо полностью приготовилось.

Достаем запеканку и посыпаем мелко натертым сыром. Запекаем еще 10–15 минут до подрумянивания сырной корочки.

«Мясо» по-французски

Любимый рецепт всех советских домохозяек. Правда, в нашем случае мы его приготовим чуть иначе…

Ингредиенты
• *1 филе куриной грудки*
• *1 яйцо*
• *1 луковица*
• *1 помидор*
• *30 г твердого сыра*
• *оливковое масло для смазывания*
• *натуральный йогурт*

Куриное филе нарезаем ломтиками поперек волокон и отбиваем.

Взбиваем яйцо, добавляем соль и перец. Очищенный лук и помидор нарезаем тонкими кружочками. Трем сыр.

Противень немного смазываем оливковым маслом или застилаем пергаментом. Выкладываем куриное филе, смоченное в яичном кляре, следующим слоем лук, потом ломтики помидора, смазываем йогуртом и посыпаем сыром.

Помещаем в разогретую до 200 ˚С духовку и запекаем до готовности, приблизительно 15 минут.

Индейка с пореем по-тулузски

Ингредиенты

- *2 ч.л. сливочного масла*
- *4 эскалопа из филе индейки*
- *2 небольших стебля лука-порея*
- *3 зубчика чеснока*
- *большая щепотка молотого белого перца*
- *1 ч.л. дижонской горчицы*
- *1 ст.л. муки*
- *100 мл обезжиренного молока*
- *75 г обезжиренного сливочного сыра*
- *25 г свежей петрушки*

Разогреваем 1 чайную ложку масла в сковороде и выклавываем в него индейку. Обжариваем в течение 2 минут с каждой стороны, чтобы индейка подрумянилась. Перекладываем на тарелку, накрываем фольгой и отставляем в сторону.

Кладем оставшуюся ложку масла в ту же сковороду, выкладываем нарезанный полукольцами лук-порей. Обжариваем аккуратно, регулярно помешивая, в течение 5 минут, пока лук не начнет становиться мягким, но без изменения цвета.

Добавляем в сковороду измельченный чеснок, белый перец, муку и горчицу, хорошо перемешиваем, чтобы равномерно покрыть лук-порей, затем постепенно вливаем 200 мл воды и прогреваем, пока соус не начнет густеть. Постепенно вливаем молоко, помешивая, и продолжаем готовить, пока лук-порей не станет совсем мягким. Если соус становится слишком густым, просто добавляем чуть больше молока.

Возвращаем эскалопы индейки обратно в сковороду вместе с вытекшими из них соками и тушим 2–3 минуты. Перекладываем индейку на тарелки для подачи, добавляем в сковороду сливочный сыр и петрушку, хорошо перемешиваем. При подаче поливаем эскалопы приготовленным соусом. Подаем с овощным гарниром.

Макароны по-флотски с тунцом

Несколько слов о макаронах. Паста из муки твердых сортов разрешена при сахарном диабете. Гликемический индекс такого блюда в зеленой зоне, а значит, его ГИ меньше 55. Главное в приготовлении диетической пасты – не испортить ее вредными добавками. Поэтому сегодня я научу вас готовить вкусные макароны с тунцом и томатами. Очень легкое и ароматное блюдо.

Ингредиенты

• 1 луковица (100 г)
• 1 зубчик чеснока
• 2 ст.л. оливкового масла
• 500 г помидоров
• 200 г консервированного тунца в собственном соку
• сушеный тимьян и/или базилик по вкусу
• 500 г пасты (макарон) из твердых сортов пшеницы
• 50 г пармезана
• соль и перец по вкусу

Лук и чеснок чистим, мелко режем и обжариваем на масле.

Помидоры ошпариваем, удаляем кожицу и мелко режем.

Убавляем огонь под сковородой с луком, добавляем в нее тунец и помидоры. Тушим 5–10 минут. Добавляем специи и солим по вкусу.

Отваренные до полуготовности в большом количестве подсоленной воды макароны добавляем в сковороду. Перемешиваем, накрываем крышкой и тушим еще 10 минут, помешивая, чтобы макароны были равномерно покрыты соусом.

Готовое блюдо раскладываем по тарелкам и посыпаем натертым пармезаном.

Треска с красным соусом

Ингредиенты

• 1 ст.л. растительного масла
• 1 большая луковица
• 400 г консервированных очищенных помидоров в собственном соку или свежих, ошпаренных и очищенных от кожицы
• 1 ст.л. томатного кетчупа
• 1 ч.л. сахара
• 2 лавровых листа
• 1 ч.л. сушеной петрушки или 1 ст.л. рубленой свежей петрушки
• свежемолотый черный перец по вкусу
• 2 зубчика чеснока (по желанию)
• 1 ч.л. молотой паприки (по желанию)
• 2 филе трески без кожи (около 150 г каждое)

Нагреваем масло в антипригарной сковороде. Кладем очищенный и мелко нарезанный лук и обжариваем в течение 5 минут, пока он не станет мягким.

Помидоры нарезаем. Добавляем в сковороду все оставшиеся ингредиенты, кроме трески, доводим до кипения под крышкой, снимаем крышку и оставляем тушиться на слабом огне в течение 15 минут. Если хотите сделать блюдо более пикантным, можете добавить в приготовленный томатный соус пару пропущенных через пресс зубчиков чеснока и молотую паприку.

Выкладываем треску поверх соуса, накрываем крышкой и продолжаем тушить еще 15 минут, до готовности рыбы.

Трио котлет для диабетиков

Врачи утверждают, что диабетикам котлеты есть можно, только готовить их нужно по особым рецептам. Мясо лучше перекручивать самим, так как купленный в магазине фарш не даст гарантии качества. Начинайте с подбора мяса, оно должно быть нежирным, ведь для сахарного диабета 1 типа жирные сорта мяса запрещены. Не стоит отказываться от свинины, в этом продукте содержатся нужные микроэлементы, такие как цинк, магний и витамин B_1. Но следите за тем, чтобы в куске мяса (или рыбы) не было сала или жира.

Вегетарианские котлеты также вкусны и содержат в себе массу полезных элементов. Если добавить в них бобовые продукты, то отличить от мясных их очень сложно.

Если вы будете готовить котлеты обычным способом, то есть жарить в большом количестве масла, этим вы крайне усугубите свое состояние. Для людей с сахарным диабетом котлеты готовятся посредством тепловой обработки на пару, в мультиварке, в СВЧ-печи или в духовке.

Самые популярные котлеты для диабетиков следующие.

Котлеты из минтая

Ингредиенты

- *400 г филе минтая*
- *100 г ржаного хлеба*
- *немного молока*
- *1 яйцо*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль и перец по вкусу*

Филе рыбы очищаем от мелких костей и прокручиваем через мясорубку. К фаршу добавляем вымоченный в молоке хлеб без корок и яйцо. Хорошо перемешиваем массу, добавляем в нее порубленный чеснок, соль и немного перца. Если фарш получился

густым и суховатым, добавляем в него немного молока.

Котлетки укладываем на противень и запекаем около 30 минут при 180 ˚С.

Котлеты из курицы или индейки

Ингредиенты

- *500 г филе курицы или индейки*
- *1 луковица*
- *2 ломтика белого хлеба*
- *½ стакана молока*
- *1 яйцо*
- *немного соли*

Для фарша мясо птицы, лук и замоченный в молоке хлеб без корок прокручиваем через мясорубку с самой мелкой решеткой. Затем к нему добавляем яйцо и соль, все хорошо перемешиваем.

Готовим эти котлеты на пару или тушим их в глубокой сковороде, налив в нее воду примерно на треть высоты котлет.

На гарнир подойдут отварные овощи и салат из свежих овощей.

Вегетарианские котлеты

Эти котлеты – мои любимые. Хотя диабетикам не показана свекла, данный рецепт – один из немногих со свеклой, который диетологи все-таки одобряют единогласно.

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *2 свеклы*
- *3 моркови*
- *1 луковица*
- *2 ст.л. манной крупы*
- *немного кипяченой воды*
- *50 г кураги или чернослива*
- *3 г соли*
- *10 г белого кунжута*
- *натуральный йогурт или нежирная сметана для подачи*

Картофель и свеклу моем и запекаем или отвариваем, затем охлаждаем, чистим и измельчаем. Морковь чистим и натираем на терке в сыром виде, после этого отжимаем сок (используем его в других целях). Лук чистим и мелко режем. Смешиваем все овощи.

Манную крупу запариваем в кипятке, после этого добавляем ее в овощной фарш вместе с мелко нарезанной курагой или черносливом и солью.

Формуем из смеси котлеты, обваливаем в кунжуте. Готовим в пароварке 25 минут.

Готовые котлеты поливаем йогуртом или нежирной сметаной.

Печеная айва в карамели с розмарином и чесноком

Айва – очень важный элемент здорового полноценного рациона. И если ее правильно приготовить, она может стать незаменимым ингредиентом диабетического питания. Печеная айва будет самым лучшим вариантом приготовления для диабетика.

Чем же полезна айва? На 100 граммов фрукта приходится 18 % суточной нормы пищевых волокон. Они необходимы для правильного пищеварения, и именно благодаря им айва имеет довольно низкий гликемический индекс – 35. Айва богата витаминами А, С и железом. Они нужны для поддержания здоровья и предотвращения диабетических осложнений. Если говорить о калорийности и содержании углеводов в айве, то эти показатели тоже невысоки. На 100 г всего 48 ккал и 9 г углеводов.

Ингредиенты

- *1 кг айвы*
- *2 ст.л. оливкового масла*
- *3 головки чеснока*
- *1 лимон*
- *3 веточки розмарина*
- *мальтит для карамели (по желанию)*
- *соль и перец по вкусу*

Моем и режем айву дольками. Толщина кусочков должна быть небольшая. Удаляем жесткую серединку.

Форму для запекания смазываем маслом, выкладываем дольки айвы. Чеснок можно очистить, а можно просто разрезать головку поперек, не очищая. Выкладываем чеснок, дольки лимона и веточки розмарина на айву. Сбрызгиваем маслом, солим и перчим. Если хотите получить вкусную карамельную корочку, посыпаем блюдо мальтитом (этот заменитель сахара имеет невысокий гликемический индекс и создает карамельную корочку подобно сахару, но будьте внимательны с суточной нормой потребления).

Накрываем форму фольгой и запекаем айву 1 час при 160 °C. После 60 минут запекания можно дополнительно 5–10 минут запекать без фольги, чтобы образовалась румяная корочка.

Салаты

Швейцарский салат с брокколи

Ингредиенты

- *500 г некрупных соцветий брокколи*
- *½ средней красной луковицы*
- *60 г темного изюма или сушеной вишни без косточек*
- *30 г сыра чеддер или другого вашего любимого сыра*
- *200 г обезжиренного йогурта*
- *2 ст.л. яблочного уксуса*
- *1½ ст.л. жидкого меда*
- *2 ст.л. жареных семечек подсолнечника*

Брокколи разбираем на небольшие соцветия. Лук чистим и тонко режем. Изюм или вишню просто обдаем кипятком, не распаривая. Сыр трем на терке.

Бланшируем или готовим брокколи на пару так, чтобы соцветия не потеряли твердой, почти хрустящей консистенции.

Выкладываем в салатник остывшие соцветия брокколи, лук, изюм или вишню и сыр.

В отдельной мисочке смешиваем йогурт, уксус и мед, заливаем этой заправкой салат. После перемешивания посыпаем сверху семечками.

Праздничный салат из грейпфрута и авокадо

Главная составляющая блюда – авокадо. Салат с ним будет не просто вкусен. Особое вещество, содержащееся в этих плодах, снижает уровень сахара в крови и способствует усвоению глюкозы клетками головного мозга. Авокадо богато минералами и растительными белками.

Ингредиенты

- *½ стакана нарезанного красного лука*
- *1 лимон*
- *2 ч.л. оливкового масла*
- *3 небольших грейпфрута*
- *1 крупный спелый плод авокадо*
- *½ стакана зерен граната*
- *листья базилика по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Лук очищаем, нарезаем тонкой соломкой и заливаем холодной водой, чтобы смягчить его вкус. Затем воду сливаем.

Для заправки чайную ложку лимонной цедры и столько же сока смешиваем с оливковым маслом, при желании добавляем соль и черный перец.

Очищаем грейпфруты, удаляя косточки и пленки, и режем мякоть небольшими кубиками. Авокадо очищаем, удаляем косточку и нарезаем мякоть такими же кубиками.

Смешиваем авокадо и грейпфрут, добавляем гранатовые зерна, оставив немного для украшения блюда.

Лук перемешиваем с промытым и нарезанным базиликом, добавляем к смеси грейпфрута и авокадо. Салат заправляем маслом с лимоном и еще раз перемешиваем.

Дижонская кислая капуста с ананасом

Во Франции диабет – одно из распространенных заболеваний. Часто он встречается именно в Дижоне. Поэтому местные кафе и рестораны потчуют своих гостей изысканными французскими блюдами, но с учетом специфических требований для диабетиков.

Ингредиенты

• 1 банка (600 г) ананасов без сахара (читайте состав на этикетке) или свежих ананасов
• 500 г квашеной капусты
• 1 сладкий зеленый перец
• 2 ст.л. обезжиренного майонеза
• 1 ст.л. винного уксуса
• 1 ч.л. дижонской горчицы
• 2 пакетика заменителя сахара («Splenda» или «Equal»)
• листья салата для подачи
• соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Ананасы (если консервированные, то измельченные и размятые с небольшим количеством сока; если свежие, то припущенные в собственном соку с 1 ложечкой воды) смешиваем с квашеной капустой и тонко нарезанным сладким перцем.

Для заправки отдельно взбиваем венчиком все остальные ингредиенты.

Ананасы с капустой заливаем заправкой, перемешиваем и выдерживаем в холодильнике в течение ночи.

Перед подачей салат еще раз перемешиваем и подаем на листьях зеленого салата. Это необыкновенно вкусно и очень

необычно.

Вьетнамский чечевичный салат

Ингредиенты
- *750 мл воды*
- *200 г зеленой или красной чечевицы*
- *1 зубчик чеснока*
- *2–3 перышка зеленого лука*
- *1 небольшой зеленый сладкий перец*
- *150 г помидоров черри*

Для заправки
- *сок 1 лимона*
- *3 ст.л. оливкового масла*
- *сушеная петрушка по вкусу*
- *перец черный по вкусу*

Заливаем в кастрюлю воду, кладем чечевицу и очищенный и разрезанный пополам чеснок, варим на среднем огне около 20 минут, до мягкости чечевицы. Сливаем воду и промываем чечевицу под холодной водой. Чеснок удаляем.

Пока готовится чечевица, делаем заправку, смешав все ее ингредиенты.

Промываем и режем зеленый лук, сладкий перец мелкими кубиками и помидоры черри пополам.

В салатнике смешиваем чечевицу, лук, перец и помидоры, заливаем заправкой и перемешиваем.

Салат «Пулетт» с кедровыми орешками

Особый вкус салату придадут кедровые орешки. Этот сибирский продукт чрезвычайно полезен при диабете. В орешках содержатся растительный белок, витамины группы В, цинк, магний, калий и другие необходимые микроэлементы. Организм диабетика плохо вырабатывает некоторые аминокислоты, аргинин – одна из них. Она в большом количестве присутствует в ядрах кедровых орехов.

Ингредиенты
- *1 луковица*
- *оливковое или подсолнечное масло для жарки*
- *200 г любых отварных грибов*
- *200 г отварного филе куриной грудки*

• *100 г пекинской капусты или шпината*
• *3 сваренных вкрутую яйца*
• *⅓ стакана кедровых орешков*
• *свежая зелень по вкусу*
• *сметана для заправки*
• *листья салата для подачи (по желанию)*
• *соль и перец по вкусу*

Пассеруем очищенный и нарезанный кубиками лук на масле до прозрачности и добавляем к нему грибы. Жарим их вместе около 5 минут, затем остужаем.

Куриное мясо мелко нарезаем. Тонко шинкуем пекинскую капусту, немного солим ее и отжимаем, чтобы она дала сок и стала мягче.

Яйца очищаем. Их можно нарезать яйцерезкой или просто раздавить вилкой.

На сухой сковороде обжариваем орешки, чтобы они слегка подрумянились. Промываем и нарезаем любимую зелень, затем смешиваем все ингредиенты, оставив треть орехов для украшения салата. Добавляем по вкусу соль и перец, заправляем сметаной.

Выложенный в миску салат (можно подложить под него зеленые салатные листья) посыпаем рубленой зеленью и поджаренными кедровыми орешками.

* Можно сервировать салат порционно с помощью специальной формы (кольца). Тогда каждую порцию украшаем отдельно.

Необычный «Цезарь»

Готовится салат очень просто. Единственный нюанс – соус. Если вы не боитесь жиров, то можете приготовить классический. А можно просто смешать немного сметаны, майонеза и горчицы. Вкус получается очень похожим на оригинальный. Пропорции – поровну.

Ингредиенты
• *100 г листьев салата, желательно романо*
• *70 г слабосоленой семги*
• *70 г помидоров черри*
• *1 сваренное вкрутую яйцо*
• *30 г пармезана*
• *пшеничные крутоны для подачи*
• *соус «Цезарь» или смесь сметаны, майонеза и горчицы*

• *соль по вкусу*

Промойте, обсушите и порвите руками листья салата. Нарежьте семгу, промытые помидоры и очищенное яйцо. Пармезан натрите на мелкой терке.

Смешайте все ингредиенты, добавив соус. Можно немного подсолить.

Подавайте, посыпав крутонами.

Тайская «лодочка» с ананасом и креветками

Еще один вкуснейший салат, который можно есть с удовольствием не только диабетику, но и всем членам семьи.

Это блюдо очень удобно для застолий, так как на 100 г приходится всего 1 хлебная единица. Обязательно используйте только свежий ананас. Он положительно влияет на пищеварение и содержит полезные пектины.

Ингредиенты

• *1 кг свежего ананаса (1 крупный)*

• *300 г очищенных креветок*

• *немного масла для жарки*

• *300 г консервированной кукурузы*

• *60 г постного майонеза или домашнего постного майонеза, о котором я много писала в разных книгах*

• *5 г лимонного сока*

• *соль по вкусу*

Вся фишка данного салата в его подаче. Мы будем накладывать блюдо не в тарелку, а в лодочки из кожуры ананаса. Поэтому нужно очень осторожно его очистить. Разрезаем плод пополам и вырезаем мякоть, оставляя при этом 3–5 мм мякоти на кожуре. Удаляем жесткую сердцевину и нарезаем мякоть небольшими кубиками.

Креветки размораживаем. (Не кладите их замороженными на сковороду, они сварятся и будут жесткими и невкусными.) Разогреваем на сковороде небольшое количество масла (я беру кунжутное) и 3–5 минут, помешивая, обжариваем креветки. Можно немного подсолить. Остужаем креветки.

Теперь смешиваем ананас, креветки и кукурузу с майонезом. Добавляем лимонный сок.

Выкладываем простой освежающий салат в «лодочку» из кожуры ананаса. Салат готов.

Десерты

Торт «Баунти»

Кокосовое масло сейчас можно купить в магазинах здорового питания, больших супермаркетах или заказать через интернет.

Ингредиенты

• 6 яичных белков
• щепотка соли (по желанию)
• 60 г кокосовой стружки
• безуглеводный подсластитель по вкусу
• 150 мл нежирного молока
• 2 яичных желтка
• 12 г (1 пакетик) быстрорастворимого желатина
• 300 г мягкого нежирного творога
• 3 ст.л. кокосового масла (можно заменить миндальным или ореховым маслом)
• 2 ст.л. какао-порошка

Взбиваем яичные белки до образования густой пены (легче всего это сделать в охлажденной посуде с добавлением щепотки крупной соли; яйца тоже должны быть охлажденные). Взбиваем обычной вилкой.

Аккуратно, чтобы белки не осели, вмешиваем в них кокосовую стружку и подсластитель по вкусу (я советую для приготовления блюд эритрит или смеси стевии с эритритом, например фитпарад).

Выстилаем форму бумагой для выпечки, выкладываем белковую смесь и помещаем в духовку при 150 ˚С на 1 час. Должна появиться приятная румяная корочка. Это наш кокосовый слой для торта.

Теперь приготовим творожный крем. Смешиваем молоко и яичные желтки. Ставим на слабый огонь и прогреваем, помешивая.

Разводим пакетик желатина в небольшом количестве холодной воды. Половину выливаем в молочную смесь. Перемешиваем и снимаем с огня. Вмешиваем в жидкость творог и подсластитель. Хорошо взбиваем смесь до консистенции мусса (лучше делать это с помощью блендера или миксера).

Собираем торт. На основу из белка и кокосовой стружки аккуратно выкладываем творожный крем. Убираем в

холодильник.

Пока торт пропитывается, приготовим шоколадную глазурь. Ведь какой торт «Баунти» без шоколада? Кстати, при сахарном диабете можно есть темный шоколад, он даже полезен.

На водяной бане растапливаем кокосовое масло, добавляем какао-порошок и остаток разведенного желатина, перемешиваем до однородности.

Достаем торт из холодильника и смазываем его со всех сторон шоколадной глазурью. Сверху его еще можно посыпать для красоты кокосовой стружкой.

Шоколадный торт на стевии

Ингредиенты

- *100 г кукурузной муки*
- *4 яйца*
- *600 г обезжиренного творога*
- *1 ч.л. пищевой соды*
- *50 г кефира*
- *щепотка ванилина*
- *стевия по вкусу*
- *100 г овсяной муки*
- *6 ст.л. какао-порошка*
- *250 г натурального йогурта*
- *2 ст.л. кокосового масла*
- *100 мл обезжиренного молока*

Приготовление можно разделить на 3 этапа – коржи (светлый и темный), крем и глазурь.

Начнем с коржей. Для белого коржа смешиваем кукурузную муку, 2 яйца, 100 г творога, половину соды и немного кефира. Добавляем ваниль и стевию. Консистенция должна получиться не жидкая и не слишком густая.

Для темного коржа смешиваем овсяную муку (ее можно заменить измельченной овсянкой), 2 яйца, 100 г творога, 2 ст.л. какао-порошка, оставшуюся соду, стевию и немного кефира. Кефир добавляется для консистенции, поэтому регулируйте его количество. Консистенция должна быть как у теста для белого коржа.

Выпекаем коржи в круглых формах 20 минут при 180 °С. Остужаем и разрезаем каждый вдоль на две части.

Крем готовится проще: смешиваем оставшиеся 400 г творога с йогуртом, добавляем 2 ст.л. какао-порошка и стевию. Хорошо перемешиваем получившуюся массу и смазываем ею коржи

(чередуем светлые и темные коржи; края тоже смазываем). Самый верхний корж тоже смазываем, но не густо.

Для шоколадной глазури растапливаем кокосовое масло. Добавляем в него 2 ст.л. какао-порошка и молоко. Разогреваем, но не доводим до кипения. Добавляем подсластитель. Если смесь жидковата, добавляем еще какао.

Остужаем глазурь, но не ниже 25 °С, иначе она застынет. Смазываем глазурью торт со всех сторон. Убираем в холодильник на ночь, чтобы он пропитался.

* Сверху торт можно украсить ягодами, орехами или лимонной цедрой.

Пирожные «Ананасинки»

Невероятно легкий десерт. Для него вам понадобится ананас, желательно спелый. Я как-то находила консервированный ананас не в сахарном сиропе, а в собственном соку. Его тоже можно использовать.

Выбирайте дополнения для начинки на свой вкус. Единственное, что не советую добавлять, – это какао и шоколад. Возможно, конечно, вы гурман, но шоколад, творог и ананас не сочетаются.

Ингредиенты

• *кольца свежего или консервированного в собственном соку ананаса*

• *творог средней жирности*

• *подсластитель, ягоды, фрукты и специи по вкусу (по желанию)*

• *1 яичный желток*

Нарежьте ананас кольцами или возьмите кольца из банки. Сверху положите небольшое количество творога. Выбирайте творог средней жирности, так будет вкуснее. В творог можно намешать что угодно – подсластители, ягоды, фрукты, специи и обязательно 1 желток!

Выложите «ананасинки» на противень, выстеленный пергаментом, и запекайте 20 минут при 200 °С. Обещаю, вам такой десерт обязательно понравится.

Чизкейк для диабетиков

Состав ингредиентов как нельзя лучше подойдет для

диабетиков. Творог и йогурт подвергаются минимальной термической обработке, сохраняя свои полезные свойства. Тем более что готовится десерт на водяной бане. Творог – продукт, который рекомендуется диабетикам как источник белка, витаминов и кальция. При этом он не повышает уровень сахара в крови. Натуральный йогурт не менее полезен при диабете. Он нормализует деятельность пищеварительной системы и поддерживает иммунитет, поставляя в организм лактобактерии.

Для песочной основы подойдет любое печенье со злаками (лучше всего «Юбилейное»).

Ингредиенты

• 200 г печенья со злаками

• 50 мл яблочного сока (без сахара, лучше для детского питания или свежевыжатого)

• растительное или сливочное масло для смазывания формы

• 500 г нежирного творога

• 350 г натурального йогурта

• 2 яйца

• 4 ст.л. фруктозы

• сок и цедра 1 лимона

• 1½ ст.л. крахмала

Перед тем как приступить к приготовлению, согреваем все продукты до комнатной температуры.

Измельчаем в блендере печенье, смешиваем его с яблочным соком и замешиваем тесто. Смазываем разъемную форму небольшим количеством масла, распределяем по дну тесто и выпекаем 10 минут при 150 ˚С.

Пока основа выпекается и остывает в форме, взбиваем творог с йогуртом, яйцами, фруктозой, тертой цедрой и соком лимона. В полученную массу добавляем крахмал и снова взбиваем.

Остывшую форму тщательно оборачиваем снаружи фольгой, выкладываем на основу взбитую массу, сверху также накрываем фольгой. Ставим форму в форму большего диаметра и наливаем в нее воду, чтобы она доходила до половины высоты формы с чизкейком.

Выпекаем десерт в течение 50 минут при 180 ˚С. Остужаем чизкейк в форме. Затем извлекаем и убираем в холодильник минимум на 6 часов.

Гречневое печенье с яблоками

Готовится печенье чрезвычайно просто, поэтому будет под

силу даже детям.

Ингредиенты
• *2 яблока (400 г)*
• *125 г гречневой муки*
• *20 г овсяных отрубей*
• *1 ч.л. оливкового или любого другого растительного масла*
• *1 ст.л. меда*
• *150 мл нежирного кефира или закваски*

Натираем на терке очищенные яблоки. Смешиваем все ингредиенты и оставляем на столе на 15–20 минут. Тесто должно стать эластичным и лепиться, как пластилин. Если тесто окажется сухим, добавляем еще немного кефира.

Делим тесто на небольшие порции, лепим печеньки любой формы, выкладываем на пергамент и выпекаем около 1 часа при 150 ˚С. Десерт готов. Печенье должно получиться хрустящее и напоминать домашние хлебцы.

«Рафаэлло» для диабетиков

А вот этот рецепт я называю «Когда просто банан уже надоел». При диабете бананы в небольших количествах можно, так как они содержат много калия, полезного для сердца. И если половинку банана оставлять как-то неудобно, то можно наделать из него шариков, положить в холодильник и есть по штучке в течение целой недели.

Еще в этом простом пирожном много грецкого ореха. А вы ведь знаете, что грецкие орехи очень полезны при сахарном диабете.

• *спелый банан*
• *очищенные грецкие орехи*
• *кокосовая стружка*

В блендере измельчаем банан и грецкие орехи. Орехов должно быть много, чтобы мы получили довольно крутую массу, из которой можно скатать шарики. Обваливаем эти шарики в кокосовой стружке, и наши «Рафаэлло» готовы…

Диета (стол) № 10
При заболеваниях сердца в стадии компенсации, недостаточности кровообращения I–IIA стадии, атеросклерозе, гипертонической болезни

При данной диете рекомендуются:

Вегетарианские супы с различными крупами, молочные, овощные, фруктовые. В супы добавляем лимонную кислоту, сметану, зелень.

Блюда из мяса, для приготовления которых используются нежирные сорта говядины, телятина, кролик, индейка, курица. Мясные блюда рекомендуются вареные, запеченные или обжаренные после отваривания, куском или приготовленные из фарша. Заливное из отварного мяса.

Блюда из рыбы, для приготовления которых используются нежирные сорта рыб: окунь, навага, судак, карп, щука. Блюда вареные или поджаренные после отваривания, рубленые или куском. Блюда из отварных морепродуктов. Заливная отварная рыба.

Блюда из круп: используются различные крупы. Блюда готовятся на воде, молоке (запеченные пудинги, каши, котлеты, клецки, крупеники).

Паста: разрешаются отварные макароны, вермишель, лапша.

Овощи: рекомендуются свекла, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква, помидоры, огурцы, салат листовой, картофель (в ограниченном количестве), зеленый горошек и белокочанная капуста (в ограниченном количестве). Укроп, петрушка, зеленый лук добавляются в блюда. Рекомендованные овощи готовят в отварном, запеченном виде, реже употребляют сырыми.

Разрешается 1 яйцо в день, приготовленное всмятку, запеченный и паровой омлет, белковый омлет.

Рекомендуются различные мягкие спелые фрукты и ягоды, особенно абрикосы в свежем, вареном, запеченном виде, сухофрукты (урюк, курага). Компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, мед, сахар, варенье, кремы, не шоколадные конфеты.

Хлеб белый 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или подсушенный, хлеб отрубяной, диетический бессолевой хлеб, не

сдобное печенье и бисквит.

Кефир, простокваша, молоко (если оно не вызывает вздутия живота), творог и блюда из него с фруктами, крупами, морковью, несоленый и нежирный сыр. Ограничить сметану и сливки, добавлять их только в готовые блюда.

Рекомендуются закуски из овощей (салаты из свежих овощей, винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты с морепродуктами, с фруктами).

Разрешены некрепкий кофе с молоком, некрепкий чай, отвар шиповника, сырые овощные и фруктовые соки (ограниченно виноградный сок, который вызывает вздутие кишечника).

Разрешаются сливочное несоленое и топленое масло, растительные масла.

Разрешены ванилин, корица, лавровый лист, лимонная кислота, молочные, сметанные, овощные, томатные, луковые (из вываренного и поджаренного лука) соусы.

Супы

Зеленый суп из брокколи

Ингредиенты

- *500 г брокколи*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *несколько стеблей сельдерея*
- *3 белые сладкие луковицы*
- *1 пучок петрушки*
- *1 пучок укропа*
- *¼ ч.л. лимонной кислоты*
- *соль по вкусу*

Овощи моем и нарезаем кубиками среднего размера, лук – полукольцами, а зелень рвем руками.

Все овощи складываем в кастрюлю и заливаем водой так, чтобы суп казался чуть густоватым. Ставим на небольшой огонь и варим до готовности брокколи.

За пару минут до того, как снять блюдо с огня, добавляем зелень и солим по вкусу. Для сохранения цвета капусты и витаминов можно добавить в суп немного лимонной кислоты.

Зеленый шпинатный суп

Ингредиенты

- *1 крупная луковица*
- *оливковое масло для жарки*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 средний цукини*
- *250 г зеленой фасоли*
- *500 г шпината*
- *150 г корня сельдерея*
- *соль и перец по вкусу*

Очищаем и режем полукольцами лук, пассеруем его на оливковом масле, добавив измельченные зубчики чеснока.

Очищаем и нарезаем цукини. Промываем и измельчаем зеленую фасоль и шпинат. Очищаем и мелко нарезаем корень сельдерея.

Зажарку и овощи кладем в глубокую кастрюлю и заливаем водой так, чтобы она примерно на 3 пальца покрывала овощи.

Варим на слабом огне до готовности всех компонентов. В конце добавляем специи по вкусу.

Холодник на шиповнике и кефире

Холодник – отличное диетическое овощное первое блюдо для жаркого летнего дня.

Ингредиенты

- *2 ст.л. сушеных плодов шиповника*
- *1 свекла*
- *2 картофелины*
- *2 яйца*
- *1 огурец*
- *½ пучка петрушки*
- *1 ст.л. сахара*
- *лимонная кислота на кончике ножа*
- *500 мл кефира*
- *соль по вкусу*

Сухие плоды шиповника растолчем, зальем небольшим количеством кипятка и оставим настаиваться в закрытой крышкой посуде в течение 5–6 часов, затем процедим настой через двойной слой марли.

Отвариваем по отдельности свеклу и картофель в мундире до готовности, остужаем, очищаем, нарезаем мелкими кубиками.

Яйца отвариваем вкрутую в течение 10 минут после закипания воды, охлаждаем, очищаем, одно мелко нарезаем, другое режем дольками для подачи.

Свежий огурец моем и нарезаем маленькими кубиками. Зелень петрушки промываем и мелко нарезаем.

В кастрюлю вливаем процеженный настой шиповника, добавляем сахар, лимонную кислоту, кефир, перемешиваем. Кладем в кастрюлю нарезанные овощи и мелко нарезанное яйцо, солим по вкусу. Ставим суп в холодильник.

При подаче на стол холодник посыпаем мелко нарезанной зеленью петрушки и украшаем дольками яйца.

Яичный бульон «Пурри-черри»

Приготовление этого блюда обычно начинают с бульона. Для мясного бульона рекомендуется брать мясо старого животного, так как в нем больше экстрактивных веществ. Если мясо варится вместе с костями, то сначала кости варим 1–1½ часа и только

после этого добавляем мясо. Часто для основы этого блюда вообще делают костный бульон без мяса, если этого, конечно, требует соблюдаемая диета.

Ингредиенты
- *старая говядина*
- *ароматические овощи (коренья)*
- *лук*
- *сливочное или растительное масло для жарки*
- *помидоры черри*
- *1 яйцо*
- *½ ч.л. тмина*
- *соль по вкусу*

Мясо тщательно моем и нарезаем небольшими кусками, заливаем холодной водой.

Бульону даем немного покипеть, снимаем пену и варим вместе с ароматическими овощами (кореньями) 2–3 часа на слабом огне.

Лук чистим и мелко режем, обжариваем в глубоком сотейнике на сливочном либо растительном масле.

Помидоры черри режем полам, добавляем к луку и все вместе жарим 10 минут.

Доливаем томатно-луковую смесь бульоном, в который добавляем сильно взбитое яйцо с малым количеством соли и половиной чайной ложки тмина и перемешиваем.

Американский томатный суп с фрикадельками из бычка

Ингредиенты
- *400 г говяжьего фарша*
- *3 л воды*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *растительное масло для жарки*
- *1 небольшой сладкий перец*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 ст.л. томатной пасты*
- *3 картофелины*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Формуем из фарша небольшие фрикадельки и аккуратно

кладем их вариться в кипящую воду.

Для зажарки очищенные лук и морковь нарезаем маленькими кубиками и обжариваем на растительном масле.

Очищаем и мелко нарезаем сладкий перец и чеснок, добавляем к зажарке вместе с томатной пастой, томим под крышкой на маленьком огне около 10 минут, помешивая, чтобы не подгорело.

Выкладываем зажарку к фрикаделькам. Добавляем картофель, очищенный и натертый на крупной терке, солим, перчим.

После закипания томим суп на маленьком огне 8–10 минут, затем выключаем и даем супу настояться около 10 минут.

При подаче посыпаем рубленой зеленью.

Харчо диетическое на куре

Ингредиенты

- *300 г филе куриной грудки*
- *100 г риса*
- *3 л воды*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *растительное масло для жарки*
- *2 ст.л. томатной пасты*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 небольшой пучок любой свежей зелени*
- *соль и перец по вкусу*

Куриную грудку нарезаем кусочками. Рис отвариваем вместе с куриной грудкой в подсоленной воде.

Морковь чистим и трем на крупной терке или нарезаем кружочками. Лук чистим и нарезаем маленькими кубиками.

Морковь и лук обжариваем на растительном масле, добавляем томатную пасту, очищенный и измельченный чеснок, промытую и мелко нарезанную зелень и немного тушим.

Добавляем зажарку в суп вместе со специями. Как только суп закипит, снимаем с огня и даем настояться 10 минут. При подаче посыпаем суп рубленой зеленью.

Суп «Елисейские поля» с сырными клецками

Ингредиенты

- *300 г филе куриной грудки*
- *1 луковица*

• *1 морковь*
• *растительное масло для жарки*
• *50 г твердого сыра*
• *1 яйцо*
• *около 2 ст.л. муки*
• *½ небольшой баночки консервированного зеленого горошка или горсть свежего*
• *соль и специи по вкусу*

Отвариваем куриную грудку в подсоленной воде, разбираем на волокна и снова возвращаем в бульон.

Очищенный картофель нарезаем кубиками, добавляем вариться в бульон.

Делаем легкую пассеровку: обжариваем или тушим на растительном масле очищенные и мелко нарезанные лук и морковь (ее можно натереть на терке).

Добавляем в суп пассеровку, чуточку соли и специй, варим почти до готовности.

Для клецек сыр трем на мелкой терке, добавляем яйцо, перемешиваем и постепенно вмешиваем муку небольшими порциями – муки должно быть столько, чтобы тесто слегка липло к рукам. Скатываем из теста небольшие шарики.

Выкладываем клецки вместе с зеленым горошком в суп и варим еще около 10 минут.

Выключаем огонь, плотно накрываем кастрюлю крышкой и даем супу настояться 5–10 минут.

Крем-суп по рецепту Брижит Бардо

Ингредиенты
• *250 г филе куриной или голубиной грудки*
• *2 небольшие сладкие луковицы*
• *1 маленькая морковь*
• *250 г корня сельдерея*
• *100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления*
• *2 ст.л. нарезанных отварных шампиньонов*
• *свежая зелень по вкусу*
• *обезжиренный йогурт или сметана для подачи (по желанию)*
• *соль и перец по вкусу*

Отвариваем куриную грудку в слегка подсоленной воде.

Тем временем чистим, моем и нарезаем примерно равными кубиками лук, морковь и сельдерей.

В кипящий куриный бульон добавляем нарезанные овощи и

варим их около 5 минут. После этого кладем овсяные хлопья и нарезанные пластинками шампиньоны, варим еще 25 минут.

Готовому супу даем немного остыть и измельчаем его в блендере до однородности. Добавляем немного соли, перец и рубленую зелень по вкусу.

При подаче можно добавить обезжиренный йогурт или сметану.

Суп из петуха с лапшой из яичных блинчиков

Ингредиенты

- *400 г (часть тушки) домашнего молодого петушка*
- *2 картофелины*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *растительное масло для жарки*
- *3 яйца*
- *свежая зелень по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Варим бульон из петуха в чуть подсоленной воде, затем снимаем мясо с костей, нарезаем его небольшими кусочками и возвращаем обратно в бульон.

Добавляем в суп картофель, очищенный и нарезанный кубиками.

Для заправки морковь чистим и трем на крупной терке, лук чистим и нарезаем маленькими кубиками. Вливаем в сковороду ложку растительного масла и ложку воды и тушим овощи до готовности (лук – почти до прозрачности). Добавляем заправку в суп и варим около 15 минут.

Яйца взбиваем до однородности с небольшим количеством соли и перца, обжариваем с двух сторон на почти сухой сковороде, как блины (должно получиться 3 блинчика).

Яичные блинчики слегка остужаем и нарезаем соломкой, добавляем их в суп.

Как только суп закипит, снимаем с плиты и даем настояться около 10 минут.

Посыпаем готовый суп измельченной зеленью и подаем к столу.

Классический кефирный суп «Стоп, холестерин!»

Ингредиенты

- *300 г филе куриной грудки*

• *3–4 небольших огурца*
• *1 пучок зеленого лука*
• *1 пучок укропа*
• *1 л кефира*
• *каменная соль*

Отвариваем без соли куриную грудку. Остужаем и нарезаем небольшими кубиками (чем мельче, тем лучше).

Моем свежие огурцы и трем их на терке.

Зеленый лук и укроп промываем и измельчаем ножом, затем смешиваем в большой миске с огурцами и растираем пестиком, добавив несколько кристаллов каменной соли.

Добавляем в ту же миску мясо и заливаем кефиром.

«Лососевая нежность»

Ингредиенты

• *300 г супового набора из лосося (головы, хребты, хвосты)*
• *3 л воды*
• *2 луковицы*
• *3 картофелины*
• *1 морковь*
• *300 г филе хека*
• *лавровый лист по вкусу*
• *перец по вкусу*
• *1 стакан растительных сливок или обезжиренного молока*
• *соль по вкусу (минимально)*

Суповой набор варим в воде с 1 целой луковицей. После закипания постоянно снимаем пену. Процеживаем бульон и выбрасываем твердые остатки.

Картофель, лук и морковь чистим и режем картофель и лук мелкими кубиками, морковь – довольно крупными брусочками.

Бульон возвращаем на огонь, добавляем картофель, лук и морковь. Как только бульон снова закипит, уменьшаем огонь и даем супу потомиться около 20 минут, чтобы морковь отдала свой цвет бульону.

Добавляем нарезанный порционно хек, лавровый лист, соль и специи. Варим около 20 минут, постоянно снимая пену.

В самом конце варки вливаем сливки или молоко, доводим до кипения, снимаем с огня и даем настояться 20 минут.

«Рыбо-ревень-суп»

Ингредиенты

- *300 г стеблей ревеня*
- *500 г филе судака*
- *3–4 картофелины*
- *2 яйца*
- *2 огурца*
- *1 небольшой пучок зеленого лука*
- *1 небольшой пучок укропа*
- *сметана или натуральный йогурт для подачи*
- *соль по вкусу*

Первым делом готовим основу. Для этого берем стебли ревеня, очищаем их и режем небольшими кусками. Доводим до кипения воду в кастрюле и выкладываем в нее ревень. Варим около 3 минут, после чего накрываем посуду крышкой и оставляем на 2–3 часа.

Филе судака очищаем от костей, нарезаем кусками и отвариваем в небольшом количестве слегка подсоленной воды.

Одновременно с этим варим до готовности по отдельности картофель в мундире и яйца вкрутую. После приготовления их остужаем, чистим и измельчаем.

Огурцы моем и натираем на терке. Промываем и шинкуем зелень.

В тарелку выкладываем кусок рыбы и овощную смесь. Заливаем отваром ревеня и добавляем сметану или йогурт по вкусу.

Вторые блюда и гарниры

«Бомбический каротин»

При подаче сбрызните морковь соком лайма. Это придаст блюду дополнительную пикантную нотку. В качестве дополнения можно предложить соусы, например сметанный или томатный. При желании в блюдо можно добавить немного молотой копченой паприки. Эта пряность придаст ему яркий цвет, а также неповторимый привкус копченостей, по которым многие скучают при отсутствии в диете копченой колбасы.

Ингредиенты

- *550 г моркови*
- *3 ст.л. растительного масла*
- *8 зубчиков чеснока*
- *¼ ч.л. молотого перца чили*
- *2 лайма*
- *морская соль и черный перец по вкусу*

Разогреваем духовку до 220 ˚С. Морковь чистим и разрезаем вдоль пополам.

В большой миске смешиваем морковь с маслом, чесноком, перцем чили, солью и черным перцем. Все хорошенько перетираем руками.

Распределяем морковь по застеленному пергаментной бумагой противню. Запекаем морковь в духовке при 180 ˚С, пока она не начнет карамелизоваться и не подрумянится местами.

Достаем из духовки, посыпаем цедрой лайма и сбрызгиваем его соком!

Ньокки

Иногда хочется чего-то сытного, плотного, а нельзя. Нельзя ли? Можно! Картофельные ньокки готовят с различными пряностями и специями, например с чесноком, зеленью, измельченными вялеными томатами, копченой молотой паприкой и др. Их требуется совсем мало, чтобы утолить голод. И, в каком-то смысле, они удовлетворят ностальгию любителей картофеля и пасты (тех, кто мог есть эти продукты килограммами). В

принципе, ньокки отлично сочетаются с любыми соусами для пасты, например с соусом из свежих томатов, сливочным соусом с зеленью, овощным соусом. При подаче ньокки можно посыпать измельченной зеленью, малым количеством тертого твердого сыра. Подавайте ньокки с соусом, нежирной сметаной или с растопленным сливочным маслом. Будет очень вкусно, поверьте.

Рецепт подходит тем, кто придерживается лечебной щадящей диеты № 10, а также для детского питания (без использования специй и пряностей).

Ингредиенты

- *800 г картофеля*
- *30 г твердого сыра*
- *1 яйцо*
- *1–2 ст.л. муки*
- *специи по вкусу*
- *сметана или соус для подачи*
- *соль по вкусу*

Картофель промываем, очищаем. Варим его до готовности, сливаем воду. Измельчаем отварной картофель до состояния пюре (можно размять вилкой или толкушкой, но не блендером).

Сыр натираем на терке, добавляем к картофелю вместе с яйцом, солим, приправляем специями по вкусу. Все перемешиваем. Добавляем муку и вымешиваем картофельное тесто. Формуем из теста шар.

Отщипываем от теста небольшие кусочки, формуем ньокки (как наши ленивые вареники). При желании можно нанести на них рисунок с помощью вилки.

Доводим до кипения слегка подсоленную воду, выкладываем ньокки и варим в течение 3–5 минут после того, как они всплывут.

Приготовленные картофельные ньокки подаем теплыми со сметаной или другим соусом.

Блины «Изумрудные»

Еще одно блюдо, которое является одновременно и диетическим, и довольно сытным. Если нафаршируете эти красивые яркие блинчики творогом, то двух небольших штучек будет достаточно, чтобы вы почувствовали абсолютное насыщение, которое продержится 3–4 часа без проблем, до следующего приема пищи. И вы не сорветесь на вредный перекус.

Ингредиенты

• 1 стакан пшеничной муки

• 1 ст.л. разрыхлителя теста

• 200 г замороженного шпината

• 125 г сливочного масла

• 3 яйца

• 1 стакан нежирного молока

• 100 мл сливок 20 % жирности

• сахар по вкусу

• 2 ст.л. оливкового или другого растительного масла + для жарки

• соль по вкусу

Муку просеиваем вместе с разрыхлителем.

Замороженный шпинат припускаем до мягкости в 100 г сливочного масла (долго зелень томить не следует, лишь до теплого состояния).

Яйца взбиваем с молоком и сливками в пышную пену, добавляем соль и сахар. Снова взбиваем до полного растворения сахара.

В молочно-яичную смесь добавляем шпинат. Далее массу взбиваем, пока зелень равномерно не разойдется.

Небольшими порциями всыпаем муку и продолжаем взбивать до состояния гладкого блинного теста.

В тесто вливаем оливковое или другое постное масло. Перемешиваем. Даем тесту немного времени, чтобы оно отстоялось, 15–20 минут.

Сковороду хорошенько разогреваем, смазываем небольшим количеством растительного масла. Поджариваем блинчики примерно по 2 минуты с каждой стороны.

Подаем блины в теплом виде, порционно или на общем блюде. И лучше с начинкой из творога, отварного куриного фарша или фарша с рисом.

Мексиканские куриные котлетки с кукурузой

Это очень полезное, диетическое и вариативное блюдо. Его можно идеально подстроить под свой вкус, регулируя густоту фарша (от котлет до оладий), вкусовые акценты (добавляя разные травы, например розмарин, тимьян, орегано или базилик). В конце концов, котлетки можно поджарить или запечь, подать с картофелем или рисом – всегда будет вкусно.

Ингредиенты

• *500 г куриного филе*
• *1 яйцо*
• *2 ст.л. крахмала*
• *100 г консервированной кукурузы*
• *½ пучка укропа*
• *растительное масло для жарки*
• *соль и перец по вкусу*

Куриное филе промываем и обсушиваем с помощью бумажного полотенца. Рубим ножом на мелкие кубики (именно рубим, а не режем).

Выкладываем курятину в миску, солим, перчим, добавляем яйцо, крахмал и кукурузу без жидкости. Промываем и измельчаем зелень, добавляем в смесь. Все хорошо перемешиваем.

Обжариваем куриные котлетки на растительном масле на среднем огне с двух сторон до готовности. Если будете запекать – выкладывайте фарш на промасленный пергамент и готовьте 20 минут при 200 ˚С.

Подаем приготовленные котлеты в теплом виде, с гарниром.

Курица в йогурте по-гречески

Ингредиенты
• *1 стакан натурального йогурта*
• *2 ст.л. оливкового масла*
• *2 зубчика чеснока*
• *½ ст.л. сухого орегано*
• *1 лимон*
• *петрушка по вкусу*
• *2 кг куриного филе*
• *соль и перец по вкусу*

Смешиваем йогурт, оливковое масло, очищенный и пропущенный через пресс чеснок, орегано, соль и черный перец. Добавляем цедру 1 лимона (натрите ее на мелкой терке) и сок ½ лимона (примерно 2 ст.л.). Тщательно перемешиваем, добавив промытую и мелко нарезанную петрушку. Маринад готов!

Помещаем куриное филе вместе с маринадом в большой пластиковый пакет и закрываем его, не оставляя внутри воздуха. Массируем и трясем в руках пакет, чтобы хорошо перемешать маринад и мясо, отправляем в холодильник на 30 минут.

Замаринованную курицу жарим в сковороде или на гриле или запекаем в духовке. Для последнего варианта разогреваем духовку до 190 ˚С, помещаем курицу в глубокий противень или

форму для запекания и отправляем в духовку на 45–60 минут или пока курица не станет золотисто-коричневой.

Подаем курицу с овощным гарниром.

Тушеная капуста с курицей

Ингредиенты

- *600 г белокочанной капусты*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *200 г филе куриной грудки*
- *зелень по вкусу*
- *2 ст.л. томатной пасты*
- *соль и перец по вкусу*

Капусту промываем и шинкуем. Укладываем в кастрюлю или глубокую сковороду, солим. Мнем руками, пока она не станет мягкой и не начнет пускать сок. Долив в кастрюльку немного воды, ставим на огонь и тушим в течение 5–7 минут.

Чистим и мелко режем лук, морковь чистим и натираем на крупной терке. Добавляем к капусте.

Куриную грудку промываем, обсушиваем с помощью бумажного полотенца. Режем на кусочки.

Добавляем кусочки курицы в кастрюлю к остальным ингредиентам, перемешиваем, накрываем крышкой и тушим примерно 15 минут. В конце добавляем соль, перец, промытую и нарубленную зелень и томатную пасту.

Томим под крышкой еще 2 минутки и остужаем примерно до 50 °С. Подаем только в теплом виде.

Кефирный кекурек

Это блюдо во Франции дают в госпиталях тем сердечникам, которые никак не могут уснуть без ужина в 21.00 и не умеют обходиться только кефиром.

Ингредиенты

- *1 стакан нежирного кефира*
- *укроп по вкусу*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *600 г филе куриной грудки*
- *соль и перец по вкусу*

В кефир добавляем промытый и мелко нарезанный укроп,

очищенный и измельченный чеснок, соль и молотый перец, тщательно перемешиваем.

Куриное филе нарезаем на порционные кусочки, опускаем их в кефирную смесь и даем промариноваться 30–60 минут.

Затем выкладываем курицу на сковороду (не смазанную маслом), добавляем немного маринада и тушим под крышкой до готовности, периодически подливая маринад.

Подаем блюдо теплым.

Соте из печени кролика

Ингредиенты

- *2 стебля лука-порея*
- *50 г белых грибов*
- *1 морковь*
- *3 ст.л. растительного масла*
- *500 г печени кролика*
- *3 ст.л. кукурузной муки*
- *100 г нежирной сметаны*
- *50 мл сливок 10 % жирности*
- *соль и перец по вкусу*

Для гарнира

- *1 стакан кускуса*
- *2 стакана кипятка*
- *соль по вкусу*

Лук-порей промываем, нарезаем тонкими кольцами. Грибы промываем, очищаем от лесного мусора, обдаем кипятком и измельчаем максимально мелко, почти в крошку. Морковь чистим и трем на терке.

На разогретой сковороде быстро обжариваем лук-порей с небольшим количеством растительного масла. Добавляем к луку грибы, тертую морковь и готовим их вместе под крышкой, на слабом огне примерно 15 минут. Если жидкости совсем мало, добавляем столовую ложку кипяченой воды. Солим по вкусу.

Пока готовятся овощи и грибы, промываем и обсушиваем с помощью бумажного полотенца куски печени. Обваливаем их в кукурузной муке.

Перекладываем лук с грибами и морковью в миску. На той же сковороде быстро обжариваем печень, добавив немного растительного масла.

К печени добавляем лук с грибами и морковью, сметану и сливки. Все хорошо перемешиваем. Солим и перчим. Накрываем

крышкой, на слабом огне доводим блюдо до готовности (примерно 15 минут). Печень должна остаться нежной, не пересушенной.

Печень кролика – диетический продукт, но соте у нас получилось довольно калорийным. Поэтому будем его подавать на пропаренном кускусе, который предварительно польем соусом от соте.

Помните, как готовить кускус? Заливаем крупу в кастрюле крутым кипятком, слегка солим и выдерживаем под крышкой 25 минут.

Филиппинский рисок

Это достаточно необычное блюдо. Оно имеет богатый, насыщенный, пикантный вкус. Особую изюминку ему придает соус из йогурта и каперсов. Такое блюдо можно есть как в теплом, так и охлажденном виде.

В рецепте вы можете использовать разные сорта риса, например белый пропаренный, бурый и другие. Выбирайте в зависимости от ваших вкусовых предпочтений. Рыбу лучше использовать нежирных сортов, например морской язык, треску или другую морскую рыбу. Для этого блюда идеально подойдет свежая зелень: зеленый лук, кинза. Но будьте аккуратнее, не переборщите с зеленью, чтобы не перебить аромат и вкус рыбы. Сок лимона можно заменить соком свежего лайма. Ну что, начинаем готовить?

Ингредиенты

- *2 стакана риса*
- *молотая гвоздика по вкусу*
- *несколько ломтиков свежего ананаса*
- *несколько ломтиков банана*
- *зеленый лук и кинза по вкусу*
- *250 г отварной нежирной рыбы*
- *сок ½ лимона*
- *1 ч.л. каперсов*
- *1 стакан натурального йогурта*
- *соль и перец по вкусу*

В подсоленной воде отвариваем рис до готовности, не разваривая его и добавив по вкусу гвоздику и перец.

Ананас и банан очищаем и нарезаем небольшими кубиками. Зелень промываем и нарезаем. Добавляем фрукты и зелень в рис и аккуратно перемешиваем. Сверху выкладываем кусочки рыбы и

сбрызгиваем все соком лимона.

Для соуса каперсы измельчаем и смешиваем с йогуртом.

Поливаем приготовленным соусом рис с рыбой. Даем блюду немного постоять перед подачей, 15–20 минут.

Салаты

Салат «Сыроежка цитрус»

Подходит для диет № 5, *7,* 8, 9, 10.

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *2 яблока*
- *½ лимона*
- *1 ч.л. сахара*
- *2 ст.л. сметаны*
- *щепотка тертой лимонной цедры*
- *щепотка молотой корицы*

Дополнительно

- *½ грейпфрута или апельсина, или 1 крупный мандарин*

Сырую очищенную морковь режем тонкой соломкой. Яблоки очищаем от сердцевины и нарезаем соломкой. Лимон режем тонкими дольками без семян и кожуры.

Морковь и яблоки соединяем в миске, заправляем сахаром, 1 столовой ложкой сметаны, перемешиваем, кладем в салатник, оформляем дольками лимона и поливаем оставшейся сметаной, смешанной со щепоткой лимонной цедры и корицей.

Точно так же «Сыроежка цитрус» готовится с апельсином, грейпфрутом или мандарином. Мандарин при этом не режем на ломтики, а разделяем на дольки, и он служит не украшением, а полноценным компонентом салата.

Легкий салат с молодой свеклой

Свекла – крайне полезный овощ, а молодая свекла – тем более, это настоящий кладезь витаминов и полезных веществ. Из молодой свеклы вы можете приготовить множество разнообразных блюд: супы, салаты, запеканки, закуски, главное – не подвергайте овощ чрезмерной термической обработке, это губительным образом скажется на пользе продукта.

Ингредиенты

• *300 г молодой сырой свеклы*
• *50 г петрушки*
• *10 г свежего чеснока*
• *25 мл оливкового масла*
• *25 мл яблочного уксуса*
• *25 мл виноградного уксуса*
• *2 ст.л. меда*

Трем на крупной терке очищенную молодую свеклу, промываем и рубим петрушку, очищаем и измельчаем чеснок.

Для заправки смешиваем масло, оба вида уксуса и мед.

Заправляем салат и хорошенько перемешиваем. Готово!

Салат из черной редьки «с ансамблем»

Иногда хочется чего-то более забористого, чем привычные и полезные нейтральные вкусы. В этом плане черная редька – удивительный продукт. Особенно в период межсезонья, когда нас начинают, помимо привычных хворей, одолевать еще и простуды с гриппами. Попробуйте этот салат. Он вам обязательно понравится.

Ингредиенты
• *1 ч.л. меда*
• *¼ ч.л. соли*
• *100 мл обезжиренной сметаны*
• *1 пучок укропа*
• *1 долька тыквы*
• *1 черная редька*
• *3 средних огурца*

Растираем с медом соль, а их вместе – разбавляем сметаной. Отставляем в сторону, пусть настаиваются.

Укроп промываем и мелко шинкуем. Тыкву и редьку чистим и натираем на крупной терке. Огурцы моем и режем тоненькой соломкой.

Все овощи перемешиваем, пересыпаем укропом и заправляем сметаной с добавками. Салат должен настояться часа 3 в холодильнике под пленкой или плотно закрытой крышкой.

* Не оставляйте салат на столе мариноваться до подачи! Редька в тепле начинает пахнуть не морозной свежестью, а зрелым сыром (если вы понимаете, о чем я говорю).

Греческий салат

Наверное, нет такой страны мира, где не умели бы готовить это блюдо, как нет и человека, который бы его не пробовал. Поэтому чисто формально напоминаю рецепт приготовления.

Ингредиенты
- *1 пучок листового салата*
- *3 помидора*
- *1–2 сладких перца*
- *1 луковица (красная или белая)*
- *2 огурца*
- *200 г сыра фета (можно заменить брынзой)*
- *80–100 г маслин или оливок без косточек*

Для заправки
- *30 м оливкового масла*
- *½ лимона*
- *свежая зелень (базилик, розмарин) по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Листья салата промываем, обсушиваем и рвем руками, выкладываем на дно салатника. Моем и крупно режем помидоры и перец (из перца удаляем семена и перегородки). Очищенный лук режем кольцами, промытые огурцы – кружочками, фету – кубиками.

Выкладываем нарезанные овощи на листья салата, добавляем маслины или оливки и сыр.

Для заправки смешиваем оливковое масло, сок половинки лимона, соль, перец и нарезанные свежие травы (базилик, розмарин).

Поливаем заправкой салат, не перемешивая его.

Салат «В лоскуты»

Веселый и хулиганистый салат, который вам обязательно понравится, в том числе и своим растрепанным видом.

Ингредиенты
- *½ кочана пекинской капусты*
- *200 г отварного куриного филе*
- *2 яичных блинчика*
- *2 ст.л. постного майонеза*
- *4 ст.л. клюквенного или свекольного сока*

• *соль по вкусу*

Для яичных блинчиков
• *2 яйца*
• *2 ст.л. молока*
• *растительное масло для жарки*
• *соль и перец по вкусу*

Капусту шинкуем, хорошенько мнем с небольшим количеством соли, распушаем в салатнике руками.

Сваренное до полной готовности куриное филе остужаем, разбираем на волокна и тоже распушаем руками. Аккуратно выкладываем поверх капусты.

Готовим яичные блинчики. Для этого взбиваем миксером яйца с молоком, добавив немножко соли и перца. Печем как обычные блины, числом 2 штуки. Первый блин рвем на лоскутки, второй нарезаем аккуратной лапшой.

С помощью поварской вилки слегка перемешиваем компоненты салата. Добавляем теплый майонез и еще раз слегка перемешиваем, не придавливая, не добиваясь того, чтобы получилось красиво и аккуратно.

При подаче тонкой струйкой поливаем салат соком клюквы или свеклы, стараясь лить так, чтобы рисунок изобразил условную сеточку.

Парижский куртуазный салат

Говорят, что одно время (в то самое, когда творил Дюма) в Париже появилось новое модное веяние: стало неприлично есть продукты, которые при пережевывании издают звуки – хрустят или трещат. И хотя парижане всегда любили свежие овощи, они нашли блестящий выход, как сделать так, чтобы овощи сохранили свою свежесть и упругость, а звуков не издавали.

Сегодня я облегчу задачу многим модным читательницам, они смогут есть «как в Париже», а вот готовить им станет проще, ибо нам на помощь приходит овощечистка!

Ингредиенты
• *1 кабачок*
• *1 свежий огурец*
• *1 морковь*
• *1 белая луковица*
• *растительное масло по вкусу*
• *200 г отварного куриного филе*

• *2 сваренных вкрутую яйца*
• *1 ст.л. измельченных грецких орехов*
• *лимонный сок по вкусу*
• *1 ч.л. сахара*
• *фиолетовый базилик и тимьян по вкусу*
• *соль и перец по вкусу*

Кабачок, огурец и морковь моем, чистим и нарезаем овощечисткой на тонкие лепестки. Луковицу чистим, разрезаем на 4 части и разбираем по чешуйкам.

На сковороде подогреваем немного растительного масла и опускаем в него все овощи сразу. Активно перемешиваем, чтобы ничего не прилипло. Через 1 минуту добавляем пару ложек воды, максимально увеличиваем огонь и продолжаем перемешивать овощи еще 1 минуту. Выкладываем слегка обжаренные овощи в салатник.

Вареное куриное филе режем соломкой. Сваренные вкрутую яйца чистим, режем и растираем пестиком, смешиваем с дроблеными орехами, заправляем маслом, лимонным соком, сахаром и кипяченой водой, чтобы получился соус приятной консистенции и вкуса. Чуть солим и перчим его.

Поливаем салат соусом, посыпаем рубленой зеленью. Салат свеж и упруг, но звуков при жевании не издает. Что нам и требовалось!

Овощные роллы с креветками

Роллы с овощами и креветками – отличный вариант, чтобы вкусно и полезно перекусить. Такие роллы можно подать на стол в качестве закуски или как отдельное полноценное блюдо к обеду или ужину. Сочетание овощей и креветок прекрасно утолит голод в жаркий летний день, когда совсем не хочется перегружать организм тяжелой пищей. Начинка может быть самой разнообразной: любые овощи, морепродукты, рыба. Вместо салатных листьев вы можете использовать рисовую бумагу. У вас получатся такие же вкусные и аккуратные роллы, и в таком варианте салатные листья пригодятся уже в качестве начинки. Подавать роллы можно с соевым, ореховым, йогуртовым или чесночным соусом.

Ингредиенты
• *рисовая лапша по вкусу*
• *1 огурец*
• *1 морковь*

- *1 желтый сладкий перец*
- *1 красный сладкий перец*
- *листья салата по вкусу*
- *зеленый лук по вкусу*
- *несколько стрелок чеснока*
- *отварные очищенные креветки по вкусу*
- *соль по вкусу*

Рисовую лапшу отвариваем в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, затем откидываем в дуршлаг, промываем холодной водой (необходимо, чтобы вода полностью стекла).

Промываем все овощи и листья салата, режем длинной тонкой соломкой все, кроме листьев салата, зеленого лука и чеснока.

Выкладываем салатные листья по 2–3 штуки, внахлест, а сверху укладываем начинку: рисовую лапшу, овощи, креветки. Сворачиваем листья с начинкой в виде небольших рулетов.

Десерты

Вкусный пирог без муки

Ингредиенты

• *2 стакана обычных овсяных хлопьев*
• *½ стакана кипятка*
• *½ стакана варенца, кефира, бифилайфа или натурального йогурта*
• *4 ст.л. растительного масла*
• *3 крупных яйца*
• *½ ч.л. соли*
• *2 ст.л. сахара*
• *2 стакана очищенных и нарезанных кубиками кислых яблок*
• *½ стакана изюма, лучше темного*
• *30 г сливочного масла*

Овсяные хлопья заливаем кипятком, а через пару минут – варенцом и 2 столовыми ложками растительного масла. Перемешиваем.

Яйца взбиваем с солью и сахаром и тоже добавляем в тесто. Еще раз перемешиваем.

Добавляем в тесто яблоки и снова перемешиваем. Ждем 5–10 минут и закладываем распаренный в кипятке изюм. Последний раз перемешиваем тесто и оставляем под салфеткой на 30 минут.

Хорошенько смазываем оставшимся растительным маслом форму для выпечки и выкладываем в нее тесто, разравниваем верх.

Выпекаем в духовке при 180 °С в течение 40 минут.

Еще горячим смазываем верх пирога сливочным маслом. Остужаем и нарезаем.

Совершенно секретная коврижка

Коврижка по этому рецепту получается пышной, мягкой и очень вкусной.

Ингредиенты

• *100 г чернослива без косточек*
• *1 стакан свежесваренного кофе*

• *120 г сахара*
• *1 стакан муки*
• *1 ч.л. пищевой соды*
• *1 ч.л. молотой корицы*
• *2 ст.л. растительного масла*
• *сахарная пудра для посыпки (по желанию)*

Запариваем в кипятке чернослив и, когда он разбухнет, сливаем воду, обсушиваем и режем его на совсем маленькие кусочки.

Варим натуральный кофе (или готовим умеренно крепкий растворимый). Добавляем в кофе сахар.

В миске смешиваем муку с содой и корицей. Вливаем сладкий кофе (когда он будет уже не горячим) и закладываем кусочки чернослива. Активно вымешиваем тесто – оно должно быть почти жидким.

Смазываем форму растительным маслом, выкладываем и разравниваем тесто в форме. Ставим коврижку в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут.

Остывшую коврижку по желанию сверху посыпаем сахарной пудрой.

Творожный пирог с ягодами

Сразу скажу, что это моя любимая «палочка-выручалочка». Я готовлю пирог даже с замороженными ягодами зимой, когда гости на пороге. Отлично получается он с черникой, смородиной, голубикой, малиной и морошкой.

Ингредиенты
• *2 яйца*
• *⅓ стакана сахара*
• *щепотка соли*
• *350–400 г творога*
• *100–150 г натурального йогурта*
• *⅓ стакана манной крупы + для посыпки*
• *сливочное масло для смазывания*
• *1 ч.л. тертой лимонной цедры*
• *300 г любых ягод*

Яйца взбиваем с сахаром и солью. К яйцам добавляем творог и йогурт. С помощью миксера или блендера взбиваем до однородной массы, чтобы не было комочков.

Добавляем в массу манку, размешиваем и даем настояться

около 15 минут, чтобы манка набухла.

Смазываем форму сливочным маслом, слегка присыпаем манкой. Духовку разогреваем до 180 °С.

В творожную массу добавляем тертую цедру, потом ягоды, перемешиваем.

Выкладываем тесто в подготовленную форму, отправляем в разогретую духовку на 40–60 минут. Время выпечки зависит от размера и высоты формы, так что выпекаем до румяного цвета.

Готовому пирогу из творожного теста с ягодами даем остыть, а потом нарезаем. Он получается нежным, слегка влажным – это нормально.

Еврейский пирог с медом

Ингредиенты

- *225 г меда*
- *70 мл растительного масла*
- *675 г муки*
- *300 г яблок*
- *3 яйца (2 яйца для теста и 1 для смазывания пирога сверху)*
- *2 ч. л. быстрых дрожжей*
- *1/2 ч. л морской соли*
- *2 ч. л. лимонного сока*
- *1 ч. л. корицы*
- *посыпка по вкусу (можно использовать белый или черный кунжут, мак или декоративную кондитерскую посыпку)*

Делаем опару: слегка нагреваем полстакана воды, добавляем в нее 1 столовую ложку муки и дрожжи. Перемешиваем и ждем, пока появятся пузыри – значит, дрожжи вступили в реакцию.

Добавляем в опару все жидкие ингредиенты и перемешиваем. Далее добавляем все сухие ингредиенты, кроме яблок и посыпки. Перемешиваем и оставляем тесто подходить на 1 час в теплом месте. Затем тесто обминаем и оставляем для второй расстойки еще на 1 час.

Яблоки очищаем и нарезаем небольшими кусочками.

Тесто припудриваем мукой и раскатываем в три ленты. Делаем ленты плоскими и равномерно вдавливаем в них кусочки яблока. Заплетаем ленты в косу, следя, чтобы яблоки не отклеились, а косу соединяем круглым бубликом. Если коса получилась слишком длинной (так бывает), закручиваем ее спиралью, как улитку.

Нагреваем духовку до 130 °С и отправляем наш пирог туда на 20 минут. После этого прибавляем температуру духовки до 200 °С

и печем пирог еще 50–60 минут, чтобы получилась румяная корочка.

Муссы – наше все!

Очень полезными и вкусными для нашего стола № 10 будут муссы, созданные на основе фруктовых соков, с использованием свежих или мороженых ягод. Именно кисло-сладкий вкус и аромат, присущие большинству фруктов и ягод, позволяют достичь удивительного вкусового эффекта. К тому же приготовить такой десерт можно достаточно быстро и легко.

Предлагаю вашему вниманию рецепты наиболее популярных муссов, которые готовятся на основе фруктов или ягод. Чаще для приготовления десерта используется сок, выдавленный из ягод, вареные фрукты или фруктовое пюре. Стабилизатором в данном случае является желатин, который обеспечивает готовому блюду прозрачность и устойчивость формы.

Малиновый мусс

Ингредиенты

- *4 стакана малины (можно замороженной)*
- *½ стакана воды*
- *1 ст.л. желатина*
- *1 стакан сахара*
- *2 яичных белка*
- *300 г сливок для взбивания*

Выжимаем сок из малины вручную или с помощью соковыжималки. Процеживаем сок через сито, чтобы удалить косточки, и заливаем водой.

Желатин заливаем небольшим количеством воды, согласно инструкции на упаковке, и даем набухнуть.

Добавляем в емкость с соком сахар и ставим на огонь для приготовления сиропа. Варим 10 минут, затем вливаем набухший желатин. Размешиваем сироп до тех пор, пока желатин полностью не растворится. Готовую малиновую основу остужаем.

Взбиваем миксером яичные белки до получения густой однородной пены, после чего вливаем в емкость с белковой пеной готовый сироп. Перемешиваем.

Мусс будет неполноценным, если не добавить в состав взбитые сливки. Взбиваем сливки и вмешиваем в приготовленную смесь.

Взбиваем еще раз и охлаждаем.

Фруктовый мусс на манке

В качестве альтернативы можно попробовать приготовить муссы с манной крупой. В данном случае рецепт указывает на использование вместо желатина манной крупы, выполняющей роль стабилизатора и наполнителя. Самое интересное, что сделать такой десерт очень просто и быстро. Манная крупа быстро набухает и имеет хорошую клейкость. В застывшем состоянии такой десерт будет прекрасно держать нужную форму.

Отжимаем из ягод сок, а полученный жмых заливаем водой и ставим на огонь.

Доводим отвар до кипения и всыпаем тонкой струйкой манную крупу. Важно в процессе готовки постоянно перемешивать содержимое кастрюли для того, чтобы избежать образования комочков.

Доводим манную кашу до необходимой густоты и только после этого заливаем содержимое малиновым соком. Остывший десерт разливаем в формы и ставим в холодильник.

* Если вы включите фантазию, то, зная принципы приготовления двух видов муссов (желейных и на манке), будете разнообразить стол своих «сердечников» бесконечно!

Диета (стол) № 11
При туберкулезе

Основными задачами лечебного питания при туберкулезе легких являются:

обеспечение организма полноценным питанием в условиях распада белков, ухудшения обмена жиров и углеводов, повышенного расхода витаминов и минеральных веществ;

повышение сопротивляемости организма к инфекции и интоксикации;

способствование нормализации обмена веществ;

содействие восстановлению тканей, пораженных туберкулезной инфекцией.

Для выполнения этих задач необходимо вводить с пищей повышенное количество белка (не менее 120–140 г), расход которого у больных туберкулезом повышен. Рекомендуются легкоусвояемые белковые продукты (молоко, рыба, яйца, мясо). Количество жира рекомендуется в пределах физиологической нормы (100–120 г). Жиры нужно давать легкоусвояемые, богатые витамином А (сливочное масло, сливки, сметана), около трети – в виде растительного жира.

Количество углеводов в пределах физиологической нормы (450–500 г). В тех случаях, когда при туберкулезе наблюдается нарушение углеводного обмена, аллергизация организма (аллергический диатез, бронхиальная астма, хронические экземы), избыточная масса тела, больным следует ограничить потребление углеводов до 300–400 г, главным образом за счет легкоусвояемых (сахар, мед, варенье, сироп и т. д.).

При обострении туберкулезного процесса может наблюдаться усиленное выделение минеральных солей (кальция, калия, фосфора, хлорида натрия), поэтому вводятся продукты, богатые ими (молоко, сыр, творог, яйца, инжир, курага, изюм, мясные и рыбные продукты, орехи и т. д.).

При экссудативном плеврите, транссудате, туберкулезном менингите, при повышении выделений в бронхи, поражениях почек, приводящих к отекам, назначается гипонатриевая диета, то есть пища готовится без добавления поваренной соли. Эта диета способствует усилению диуреза, рассасыванию жидкости, накопившейся в полостях, затиханию воспалительного процесса. Жидкость вводится в количестве 900–1000 мл. При большой потере крови, многократной рвоте, поносах, избыточном поте количество поваренной соли увеличивают до 20 г.

У больных туберкулезом развивается дефицит витаминов (особенно аскорбиновой кислоты, витаминов А и группы В). Употребление достаточного количества аскорбиновой кислоты повышает бактерицидные свойства сыворотки крови, увеличивает образование антител, понижает интоксикацию. Особенно высока потребность в витамине С у больных с фиброзно-кавернозным процессом, при высокой температуре и распаде тканей. Из продуктов в этом случае рекомендуют достаточное количество овощей и фруктов, также необходимо периодически принимать до 300 мг аскорбиновой кислоты в день.

Больные туберкулезом легких, гортани, кишечника и кожных покровов нуждаются также в повышенном количестве витамина А – около 5 мг. Для удовлетворения потребности в витамине А рекомендуются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток, а также продукты, содержащие каротин, – морковь, помидоры, абрикосы, красный перец и др.

Особое внимание следует придавать обеспечению больных витаминами группы В, потребность в которых у этой группы больных повышена, так как они имеют прямое отношение к белковому обмену. В рацион необходимо вводить продукты, богатые витаминами В, – свежие овощи, мясо, блюда из отрубей, пивные или пекарские дрожжи.

Калорийность питания – 2500–3600 ккал.

Супы

Щи из молодой крапивы

Готовить суп лучше в тройном объеме. Он вкуснее, когда настоится.

Ингредиенты

- *140 г листьев молодой крапивы*
- *20 г лука*
- *10 г муки*
- *5 г сливочного масла*
- *100 г картофеля*
- *350 мл мясного бульона*
- *лимонная кислота по вкусу*
- *сметана для подачи*
- *соль по вкусу*

Листья крапивы перебираем, промываем, нарезаем, припускаем в собственном соку до готовности и протираем через сито.

Лук очищаем, мелко нарезаем, поджариваем с мукой на сливочном масле.

Картофель очищаем, нарезаем мелкими кубиками, выкладываем в мясной бульон и варим до полуготовности.

Добавляем в бульон с картофелем протертую крапиву, пассерованный с мукой лук и варим до готовности. Подкисляем лимонной кислотой и солим по вкусу.

При подаче на стол кладем в тарелку сметану.

Суп «Грибное лукоморье»

Чтобы следовать правилам популярного в наши дни экологичного потребления, для приготовления овощного бульона можно использовать пригодные в пищу обрезки различных овощей – моркови, петрушки, листьев цветной капусты, зеленых листьев, кочерыжек белокочанной капусты.

Количество ингредиентов для овощного бульона указано произвольно – берите столько, сколько считаете нужным.

Ингредиенты

- *250 г шампиньонов или белых грибов*

• *1 л овощного отвара*
• *2 моркови*
• *1 луковица*
• *10 г корня петрушки*
• *10 г корня сельдерея*
• *растительное масло для жарки*
• *3 картофелины*
• *30 г сметаны*
• *30 г сливочного масла*
• *соль по вкусу*

Для овощного бульона
• *белокочанная или цветная капуста*
• *картофель*
• *морковь*
• *корень петрушки*
• *корень сельдерея*
• *вода*

Для овощного бульона белокочанную или цветную капусту, очищенные картофель, морковь, корень петрушки и сельдерея нарезаем крупными кусками, кладем в кипящую воду, варим на слабом огне 30–40 минут до готовности, даем настояться 40 минут, затем процеживаем через сито или марлю.

Свежие шампиньоны или белые грибы очищаем, промываем, нарезаем, выкладываем в сковороду, заливаем небольшим количеством овощного отвара или воды, тушим до готовности.

Морковь и лук очищаем. Морковь нарезаем соломкой или трем на крупной терке, лук нарезаем кубиками. Корень петрушки и сельдерея очищаем, нарезаем соломкой.

Нарезанные морковь и лук обжариваем на растительном масле, добавляем нарезанные соломкой белые коренья и немного овощного бульона, тушим до готовности.

Картофель очищаем, нарезаем дольками.

В кипящий овощной бульон кладем тушеные овощи, доводим до кипения, затем добавляем картофель, грибы и соль, варим до готовности.

При подаче к столу в тарелку с супом кладем сметану и сливочное масло.

Свекольник холодный

Легкий овощной суп из вареной свеклы на кефире и свекольном отваре прост в приготовлении, богат витаминами,

освежает и бодрит жарким летом. На стол холодный свекольник можно подать с отварным картофелем или горячими картофельными оладьями.

Ингредиенты
- *2 свеклы*
- *¼ лимона*
- *5 веточек укропа*
- *5 веточек петрушки*
- *500 мл кефира*
- *1 ст.л. сахара*

Обе свеклы варим, не очищая, до готовности, охлаждаем и очищаем. Одну вареную свеклу трем на мелкой терке и отжимаем сок. Другую свеклу нарезаем мелкими кубиками.

Лимон нарезаем дольками. Зелень петрушки и укропа промываем и мелко нашинкуем.

В миску кладем нарезанную кубиками свеклу, заливаем кефиром и свекольным соком, добавляем сахар, мелко нарезанную зелень, нарезанный лимон, перемешиваем и ставим в холодильник. Подаем суп холодным.

Суп «Болота Баскервилей»

Это любимый суп английских и шотландских аристократов, который обычно подают в праздничные дни и по уикендам на завтрак.

Суп рекомендуется для диет № 2, 7, 10, 11,15.

Ингредиенты
- *20 г перловой крупы*
- *150 г клюквы*
- *80 г сахара*
- *40 г манной крупы*
- *100 мл молока*

Из перловой крупы готовим слизистый отвар: крупу промываем в теплой воде, засыпаем в кипящую воду и варим до полного разваривания, около 3 часов. Это удобнее делать ночью, под утро, выставив на плите самый малый огонь. Отвар процеживаем через марлю, крупу не протираем. Слизистый отвар охлаждаем.

Готовим клюквенный отвар: клюкву измельчаем блендером, заливаем стаканом воды, варим 5 минут, настаиваем 30 минут.

Соединяем слизистый и клюквенный отвар, добавляем часть сахара, перемешиваем до его растворения и ставим смесь на холод.

Манную крупу засыпаем тонкой струйкой при непрерывном помешивании в кипящее молоко с добавлением воды, добавляем часть сахара, варим в течение 8–10 минут, хорошо взбиваем.

Выкладываем манную кашу на смоченный противень слоем толщиной 1 см, охлаждаем, затем нарезаем квадратиками или ромбиками.

При подаче на стол в тарелку с супом кладем манные клецки.

Мясной бульон с яичной «гуленой»

Бульон рекомендуется для диет № 2, 4, 11, 14.

Ингредиенты

- *2 яйца*
- *10 г соли*
- *свежая зелень (базилик, петрушка, тимьян, укроп) по вкусу*

Для бульона

- *говяжьи кости*
- *вода*

Для мясного бульона говяжьи кости следует разрубить, промыть, положить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне, удаляя пену и жир с поверхности, в течение 4–5 часов, затем процедить.

Сырые яйца разбиваем, перемешиваем, выливаем в дуршлаг и, помешивая, вводим яичную «гулену» через дуршлаг в кипящий бульон.

Добавляем соль и помытую и нарезанную зелень. Доводим до кипения еще раз и снимаем с огня.

Средиземноморский суп с рыбой и маслинами

Суп рекомендуется для диет № 2, 3, 9, 11, 15.

Ингредиенты

- *200 г морской рыбы*
- *1 средняя морковь*
- *1 корень петрушки с зеленью*
- *1 луковица*
- *¼ лимона*

• *лавровый лист по вкусу*
• *8 маслин*
• *соль по вкусу*

Очищаем рыбу, разрезаем по 3 кусочка на порцию. Морковь и корень петрушки промываем, очищаем, нарезаем кружочками. Лук очищаем и нарезаем колечками. Лимон промываем и нарезаем тонкими кружочками.

Очищенную и нарезанную рыбу кладем в кипящую воду, добавляем морковь, корень петрушки, лук и лавровый лист, варим на слабом огне до готовности рыбы и овощей.

Добавляем в суп нарезанный кружочками лимон и маслины, доводим до кипения, снимаем с огня, солим, посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Уха из толстолобика с зеленым горошком

Суп рекомендуется для диет № 2, 3, 9, 11.

Ингредиенты
• *200 г тостолобика*
• *1 лавровый лист*
• *4 ст.л. консервированного зеленого горошка*
• *2 средние моркови*
• *1 луковица*
• *1 ст.л. сливочного масла*
• *зелень петрушки по вкусу*
• *соль по вкусу*

Очищаем рыбу, удаляем внутренности, нарезаем по 2–3 куска на порцию. Кладем куски рыбы в кипящую воду, добавляем лавровый лист, варим до готовности.

Добавляем зеленый горошек, доводим до кипения и снимаем с огня.

Морковь и лук очищаем, шинкуем, пассеруем на сливочном масле до мягкости.

Заправляем суп пассерованными морковью и луком. Возвращаем на огонь, доводим до кипения. Добавляем соль по вкусу и рубленую зелень петрушки.

Вторые блюда, гарниры и несладкая выпечка

Картошка молодая со сметаной

Ингредиенты
- *300 г среднего или мелкого очень молодого картофеля*
- *30 г сливочного масла*
- *10 г зелени петрушки или укропа*
- *20 г сметаны*
- *соль по вкусу*

Картофель хорошо промываем, слегка трем жесткой щеткой и варим в кипящей воде около 5 минут. Солим во время варки через 2 минуты.

Разогреваем на сковороде масло, каждую картофелину разрезаем пополам и обжариваем до образования румяной корочки.

Горячий картофель уже в тарелках посыпаем промытой и мелко нарезанной зеленью и через 3 минуты поливаем холодной сметаной.

Жаренка «Лесостепь»

Жаренка должна иметь яркий аромат жарки, а не варки или тушения продуктов. Следите, чтобы огонь не был слишком слабым.

Ингредиенты
- *3 кабачка*
- *мука для обваливания*
- *сливочное масло для жарки*
- *300 г лесных грибов*
- *300 г лука*
- *60 г томатной пасты*
- *100 г сметаны*
- *зелень укропа по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Кабачки очищаем, срезаем концы, нарезаем кружочками, солим, обваливаем в муке и обжариваем на сливочном масле с обеих сторон. Выкладываем в кастрюлю.

Шляпки грибов очищаем от кожицы, хорошо промываем, кладем в кипящую воду на 5 минут, откидываем в дуршлаг, остужаем и нарезаем ломтиками. Разогреваем на сковороде масло, грибы солим и обжариваем.

Лук чистим, мелко режем и обжариваем на масле. Добавляем томатную пасту и прогреваем до исчезновения вкуса сырого томата.

Соединяем грибы с кабачками, добавляем лук с томатом, вливаем сметану и тушим на слабом огне 10 минут.

В конце тушения овощи заправляем по вкусу солью, перцем, посыпаем промытым и мелко нарезанным укропом.

«Жаренка-говоренка»

Во всем плохом нужно искать хорошее. Разве ваша диета не об этом? Пока остальные грустят над протертыми супами, вы можете с аппетитом съесть ароматную «жаренку-говоренку».

Ингредиенты

- *500 г говядины*
- *20 г сахара*
- *300 г лука*
- *30 г муки*
- *100 г сметаны*
- *40 г томатного соуса*
- *800 г картофеля*
- *70 г топленого или сливочного масла*
- *35 г зелени петрушки*
- *жареный картофель для подачи*
- *соль и перец по вкусу*

Мясо моем, нарезаем на куски, слегка отбиваем, посыпаем солью, сахаром, молотым перцем. Поверх приправ промокаем салфеткой.

Кладем мясо на хорошо разогретую сухую сковороду и, все время переворачивая, жарим 10 минут в собственном соку и жире.

Когда обжарится мясо, перекладываем его на тарелку, добавляем в ту же сковороду очищенный и мелко нарезанный лук, посыпаем его мукой и пассеруем. Добавляем сметану, томатную пасту и соки, выделившиеся при жарении мяса (если вы их сливали в миску), держим на огне еще 2 минуты*.

Выкладываем мясо на блюдо, поливаем соусом, посыпаем промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

В качестве гарнира подаем жаренный на сливочном масле картофель.

* Такой способ жарки называется «французским», и у французских хозяек, действительно, ни одна жиринка или зажарочка не пропадает. По их собственным словам, они мясо «заговаривают», уговаривают не пропасть…

Бефстроганов купеческий

По желанию томатный соус можно не класть, в изначальном русском рецепте его не было. А кислинка, если ее не хватает во вкусе, может появиться, если вы добавите в соус пару столовых ложек капустного или огуречного рассола, как это делали наши предки.

В качестве гарнира к блюду рекомендуется вареный или жареный картофель.

Ингредиенты

- *500 г говядины*
- *1 ст.л. топленого масла*
- *1 ст.л. муки*
- *100 г сметаны*
- *1 ст.л. томатного соуса*
- *зелень петрушки*
- *соль молотый перец*

Говядину разрезаем поперек волокон на куски толщиной 1 см и отбиваем молотком. Затем эти куски нарезаем продолговатыми брусочками длиной 3 см и толщиной с карандаш, посыпаем их солью, перцем и поджариваем на хорошо разогретом масле, пока они не подрумянятся со всех сторон.

Добавляем очищенный и мелко нарезанный лук, посыпаем все сверху мукой, еще пару минут жарим, заливаем сметаной, томатным соусом и доводим до кипения. Приготовленное блюдо сразу подаем на стол.

Гуляш венгерский по рецептуре времен СССР

Ингредиенты

- *500 г говядины*
- *20 г соли*
- *60 г сливочного масла*
- *300 г лука*

• *2 стакана бульона или воды*
• *50 г сметаны*
• *2 лавровых листа*
• *700 г картофеля*
• *70 г муки*
• *70 г томатного соуса*
• *35 г зелени петрушки и укропа*
• *огуречный или зеленый салат для подачи*
• *молотый перец по вкусу*

Подготовленное и вымытое говяжье мясо обсушиваем, слегка отбиваем, кидая с силой кусок об стол, нарезаем средней величины кубиками. Посыпаем солью и перцем, 10 минут жарим в собственном соку на хорошо разогретой сковороде, затем добавляем масло и очищенный и мелко нарезанный лук и жарим еще 1–2 минуты.

Поджаренное мясо перекладываем в разогретую кастрюлю, заливаем горячим бульоном или водой, добавляем сметану, лавровый лист, накрываем крышкой и ставим тушиться на 10 минут.

Картофель моем, чистим, крупно нарезаем и добавляем к практически готовому мясу. Когда и картофель уже будет почти готов, вводим томатный соус.

Подаем гуляш с огуречным салатом или салатом из любых ингредиентов зеленого цвета, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Антрекот «Дервиль»

Ингредиенты
• *500 г говядины*
• *15 г соли*
• *70 г топленого масла*
• *700 г картофельного пюре на свежих сливках для подачи*
• *70 г сливочного масла*
• *20 г зелени петрушки или укропа*
• *молотый перец по вкусу*

Мясо зачищаем от сухожилий, нарезаем поперек волокон кусками толщиной 2 см и отбиваем до тех пор, пока антрекот не станет толщиной 4–5 мм.

Посыпаем антрекоты солью и перцем, выкладываем на хорошо разогретую сковороду и жарим, переворачивая, в собственном соку и жире 10 минут. Затем добавляем масло и

обжариваем с обеих сторон еще 8 минут до образования румяной корочки, постоянно переворачивая куски.

При подаче на тарелку рядом с антрекотом кладем картофельное пюре, поливаем его жиром от мяса и растопленным маслом. Посыпаем промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Зразы белорусские

Ингредиенты

- *700 г телятины*
- *2 ломтика булки*
- *150 мл молока*
- *2 ст.л. муки или панировочных сухарей*
- *1 ст.л. топленого масла*
- *немного бульона*
- *80 г сметаны*
- *2 ст.л. томатной пасты*
- *картофель, картофельное пюре, гречневая или рисовая каша для подачи*
- *зеленый салат для подачи*
- *соль и перец по вкусу*

Для начинки из яиц и лука

- *5 луковиц*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *1 сваренное вкрутую яйцо*
- *1 ст.л. муки или панировочных сухарей*
- *зелень петрушки по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Из мяса и замоченной в молоке булки делаем фарш так же, как для котлет, добавляем в него соль и перец и делим на порции по 50–60 г. Каждую порцию придавливаем ладонью, сформовав лепешку.

Для начинки очищенный и мелко нарезанный лук жарим на масле, добавляем очищенное и мелко нарубленное яйцо, сухари, нарезанную зелень петрушки, соль и перец, все перемешиваем.

Начиняем зразы, для чего на каждую лепешку из фарша кладем по половине столовой ложки начинки из яиц и лука. Затем между ладонями формуем продолговатые зразы так, чтобы начинка была внутри.

Обваливаем зразы в муке или сухарях и поджариваем со всех сторон на хорошо разогретом топленом масле.

Обжаренные зразы выкладываем в кастрюлю, вливаем немного бульона, добавляем сметану и томатную пасту, накрываем крышкой и тушим до готовности.

Перед подачей на стол зразы выкладываем на подогретое блюдо и поливаем соусом, в котором они тушились. Вокруг выкладываем вареный картофель, или картофельное пюре, или гречневую или рисовую кашу. Отдельно подаем зеленый салат.

«Дедушкина рыбка»

Ингредиенты

- *400 г филе любой любимой вами рыбы*
- *молоко*
- *мука для панировки*
- *40 г растительного масла*
- *100 г сметаны*
- *110 г лука*
- *500 картофеля*
- *немного сливочного масла*
- *40 г зелени укропа*
- *соль и перец по вкусу*

Рыбное филе моем и кладем в подсоленное молоко на 40 минут, затем достаем и обсушиваем бумажными полотенцами. С двух сторон натираем рыбу солью и перцем, панируем в муке и обжариваем на растительном масле до полуготовности.

Укладываем рыбу в глубокую сковороду, заливаем сметаной и ставим в нагретую до 190 ˚С духовку.

Через 10 минут добавляем к рыбе очищенный и мелко нарезанный лук, снова ставим в духовку и доводим до готовности.

Отвариваем очищенный картофель. Сразу после окончания варки и сливания воды встряхиваем его в закрытой крышкой кастрюле с кусочком сливочного масла и мелко нарезанным укропом.

Подаем рыбу с отварным картофелем.

Чебуреки «Домашние»

У нас с вами удивительная диета. Нам можно почти все, и часто, и много. И даже замечательные чебуреки, запрещенные другим, нам показаны. Давайте сделаем их с душой: вкусными и сочными.

Ингредиенты

- *1 стакан кефира*
- *1 яйцо*
- *мука, сколько возьмет тесто*
- *300 г смешанного фарша из свинины и говядины*
- *3 луковицы*
- *½ стакана воды*
- *растительное масло для жарки*
- *соль и перец по вкусу*

В миску вливаем кефир, добавляем соль и яйцо. Хорошенько взбиваем вилкой. Начинаем подсыпать муку, постоянно помешивая. Мешаем и подсыпаем, пока смесь не станет густой. Перекладываем смесь на стол и замешиваем тесто приятной консистенции: упругое, плотное, но не слишком крутое.

Фарш соединяем с измельченным луком, вымешиваем, солим, перчим, подливаем воду и снова вымешиваем. Фарш должен быть пышным и жидковатым.

Тесто делим на 10 частей. Каждую часть раскатываем в блин величиной с тарелку, кладем на середину ложку фарша, края защипываем и по краю прижимаем вилкой (получается рифленый край).

Жарим в разогретом растительном масле с двух сторон до румяного цвета.

Французские сырные блины с «пикантой»

«Пикантой» называют букет из трав, в который могут входить петрушка, укроп, листовой сельдерей, кинза, орегано, базилик, тимьян – словом, все, что вы любите.

Ингредиенты

- *2 яйца*
- *1 ч.л. соли*
- *2 ст.л. сахара*
- *2 неполных стакана молока*
- *1 стакан муки*
- *1 ч.л. разрыхлителя*
- *150 г твердого сыра*
- *2 ст.л. сливочного масла*
- *средний пучок «пиканты» (см. выше)*
- *1 ст.л. растительного масла*

Яйца вместе с солью и сахаром взбиваем миксером до

крепкой пены. Вливаем молоко комнатной температуры. Всыпаем муку с разрыхлителем и вымешиваем, чтобы не было комочков.

Любой твердый сыр натираем на мелкой или средней терке (сыр перед натиранием я обычно подмораживаю) и порциями подмешиваем в тесто. Добавляем размягченное сливочное масло, промытую и нарубленную зелень, растительное масло и еще раз все взбиваем миксером.

Выпекаем как обычные блины. А вот удовольствие получаем – огромадное!

Салаты

Волшебная салатная заправка

Для лечения туберкулеза существуют десятки сильнейших препаратов. Но наша с вами задача – помочь организму дополнительно победить болезнь и восстановить силы путем правильного питания. Испокон веков существовали народные рецепты еды для больных туберкулезом. Сегодня мы с вами приготовим универсальную заправку для всех салатов, которую вы будете использовать каждый раз, когда вам захочется вкусненького. Поливать ею салаты – обязательно.

У заправки очень интересный, хотя не совсем привычный для нас вкус. Но в салатах она будет более чем уместна, а для нашего здоровья просто незаменима. Ведь лечить вас с помощью этой заправки будут 126 колен вашего рода, которые умели бороться со страшной болезнью народными средствами и побеждать ее вопреки всему! Нашу заправку, а значит, и салаты с ней, мы должны употреблять минимум три раза в день. А между употреблениями хранить заправку нужно в холодильнике. Так что не подведите меня и предков! Выздоравливайте скорее!

Ингредиенты

- *7 свежих огурцов*
- *7 см листа алоэ*
- *1 ст.л. соли*
- *1 ст.л. меда*
- *3 ч.л. зерен горчицы*
- *3 ч.л. семян укропа*
- *7 ст.л. кипятка*
- *7 ст.л. деревенского (нерафинированного) подсолнечного масла*
- *7 ч.л. лимонного сока*
- *3 головки чеснока*

Натираем огурцы на мелкой терке, отжимаем сок. Натираем на терке лист алоэ и тоже отжимаем через марлю его сок к огуречному соку. Добавляем соль и мед.

Пестиком слегка растираем горчичные зерна и семена укропа, запариваем их кипятком, настаиваем 30 минут и отправляем вместе с настоем в смесь сока огурца и алоэ.

Переливаем смесь в банку, заворачиваем ее в несколько слоев

фольги и ставим в холодильник на ночь.

В миске смешиваем растительное масло и сок лимона. Продавливаем через пресс весь очищенный чеснок и соединяем его с маслом и соком. Вливаем во вторую банку, закрываем капроновой крышкой, встряхиваем несколько раз и оставляем на ночь при комнатной температуре.

Салаты

Утром смешиваем в соуснике содержимое двух банок. Можно перелить все в бутылку темного стекла и укупорить ее насадной или завинчивающейся пробкой.

Тщательно взбалтываем смесь перед употреблением. Наша волшебная заправка готова.

Капустный салат

Ингредиенты

- *½ небольшого кочана белокочанной капусты*
- *щепотка тмина*
- *1 морковка*
- *1 небольшая луковица*
- *зелень петрушки по вкусу*
- *2 ст.л. волшебной салатной заправки со стр. 377*

На разогретую сковороду вливаем пару столовых ложек кипятка и выкладываем мелко нашинкованную и чуть помятую руками капусту. Готовим 3–5 минут, до испарения воды, на сильном огне. Остужаем, посыпав семенами тмина.

Морковь очищаем и трем на средней терке, смешиваем с очищенной и мелко нарезанной луковицей, заправляем нашей волшебной заправкой.

Когда капуста полностью остынет, смешиваем ее в салатнике с морковью и посыпаем промытой и нарубленной петрушкой.

Листовой салат с орехами

Ингредиенты

- *400 г листового салата (например, айсберг)*
- *2 ст.л. любых дробленых орехов*
- *свежая зелень по вкусу*
- *2 ст.л. волшебной салатной заправки со стр. 377*
- *майонез по вкусу*

Салат промываем и рвем руками. Орехи измельчаем пестиком. Зелень промываем и мелко режем.

Посыпаем листья салата орехами, поливаем нашей заправкой и чуть смягчаем (регулируем) вкус майонезом. Все гениальное – просто!

Салат «Дамский каприз»

Ингредиенты

- *200 г отварного куриного филе*
- *150–200 г консервированных ананасов*
- *70 г твердого сыра («Российского»)*
- *1 крупный зубчик чеснока*
- *сметана по вкусу*
- *1 ч.л. волшебной салатной заправки со стр. 377*
- *зелень петрушки для подачи*
- *соль по вкусу*

Отварное куриное мясо нарезаем соломкой. С ананасов сливаем жидкость (ее можно использовать для приготовления желе), а сами фрукты нарезаем мелкими кубиками. Сыр трем на крупной терке.

Чеснок чистим, пропускаем через пресс и добавляем в сметану.

Салаты

Смешиваем курицу, ананас и сыр, заправляем сметаной с чесноком. Вливаем нашу заправку, еще раз перемешиваем и пробуем на соль. Украшаем зеленью петрушки.

Салат из фасоли с копченой скумбрией или сельдью

Это сытное блюдо, к которому поначалу относишься с предубеждением, а потом просто влюбляешься в него. Вкус салата резковатый, необычный, но пикантный. При этом вкус у салата с сельдью и со скумбрией – принципиально разный. Так что можно воспринимать данное блюдо как два разных салата. Не соскучитесь!

Ингредиенты

- *1 стакан сухой фасоли*
- *150 г копченой скумбрии или сельди*
- *2 сваренных вкрутую яйца*
- *100 г сметаны или майонеза*
- *1 ст.л. волшебной салатной заправки со стр. 377*

Предварительно замачиваем фасоль, затем отвариваем в

несоленой воде, сливаем отвар и охлаждаем фасоль.

Филе рыбы нарезаем небольшими кубиками, смешиваем часть с фасолью, заливаем сметаной или майонезом и нашей заправкой, перемешиваем и выкладываем в салатник.

Яйца очищаем, разрезаем пополам, извлекаем желтки и вместо них начиняем яйца оставшейся рыбой. Фаршированными половинками яйца украшаем салат.

Растертые желтки можно добавить в заправку для фасоли.

* Мне кажется, что вы уловили принцип. Можете брать рецепты салатов из любой диеты, добавлять в них предварительно столовую или чайную ложку нашей заправки, а дальше регулировать вкус салатов с помощью майонеза, сметаны или растительного масла.

Десерты

Бабушкино печенье «Гусиные лапки»

Ингредиенты

- *300 г творога*
- *300 г муки*
- *щепотка соли*
- *1 ч.л. разрыхлителя*
- *2 г молотой корицы*
- *100 г сливочного масла*
- *2 г ванилина*
- *150 г сахара*

Замешиваем тесто без сахара: в творог добавляем муку, соль, разрыхлитель, корицу, размягченное масло и ванилин. Перемешиваем и убираем тесто в холодильник на 1 час.

Раскатываем тесто в пласт толщиной 5 мм. Вырезаем стаканом кружки. Каждый кружок макаем одной стороной в сахар, складываем пополам сахаром внутрь. Еще раз макаем в сахар и еще раз складываем. Последний раз окунаем печенье в сахар и кладем его на противень, выстеленный пергаментом, сахаром вверх. У нас получаются толстенькие четвертинки диска, похожие на гусиную лапку.

Десерты

Печем в духовке при 180 ˚С в течение 20 минут.

Печенье «Раскудряй»

Ингредиенты

- *200 г сливочного маргарина*
- *1 стакан сахара*
- *1 яйцо*
- *3 стакана муки*
- *щепотка соли*
- *1 ч.л. соды, гашенной уксусом*
- *200 г любого конфитюра или варенья, лучше кисленького*

Мягкий маргарин растираем с сахаром и яйцом, добавляем муку, соль и соду, вымешиваем крутое тесто. Делим его на две части. Одну убираем в морозилку на 15 минут.

Вторую часть раскатываем и выкладываем на дно противня,

сверху смазываем вареньем.

Охлажденное тесто достаем из морозилки и трем его на крупной терке, чтобы слой варенья скрылся под тестом.

Выпекаем 15 минут при 180 °С.

Нарезаем печенье на квадратики, пока оно еще горячее.

Диета (стол) № 12

При заболеваниях нервной системы

Для всех заболеваний, связанных с расстройствами нервной системы, повышенной возбудимостью (кроме рассеянного склероза, где все питание строится принципиально иначе), показаны следующие продукты.

Мясо – печень, говядина, куриное филе, индейка, крольчатина, телятина, язык.

Рыба – треска, окунь, щука.

Морепродукты – мидии, крабы, кальмары, креветки.

Морская капуста.

Продукты молочные нежирные – сметана, сыр, кефир, молоко, йогурт, творог.

Паста, крупы.

Овощи – морковь, тыква, свекла, помидоры, кабачки, картофель.

Бобовые.

Яйца – до двух в день.

Подсушенный хлеб (пшеничный, отрубной), сухарики, сухие бисквиты, печенье.

Фрукты – любые в свежем и сушеном виде.

Напитки – натуральные соки, компоты, некрепкий чай (травяной, зеленый), ягодные морсы.

Мед, мармелад, карамель, не шоколадные конфеты.

Сливочное и растительное масло.

СУПЫ

Суп «Если нельзя, то чуточку можно»

Ингредиенты

- *120 г красной чечевицы*
- *350 г шампиньонов*
- *2 луковицы*
- *1 помидор*
- *вода*
- *1 ч.л. куркумы (по желанию)*
- *оливковое или кунжутное масло для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Для бульона-основы

- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *5 стаканов воды*
- *1 ч.л. сушеного тимьяна*
- *1 ч.л. сушеного розмарина*
- *3 горошины черного перца*
- *3 горошины душистого перца*
- *2 лавровых листа*

Сначала приготовим простой бульон-основу, на котором и будем варить наш диетический суп. Для этого очищенную морковь нарезаем кубиками, лук очищаем. В кастрюлю, где будет вариться суп, вливаем воду, доводим до кипения и опускаем нарезанную морковь, луковицу целиком, тимьян и розмарин, перец черный и душистый горошком, лавровый лист. После закипания варим бульон 10 минут на слабом огне, снимаем кастрюлю с плиты, процеживаем овощной бульон в другую посуду и возвращаем на огонь. Теперь в бульон добавляем чечевицу, варим 10 минут.

Шампиньоны моем и нарезаем: шляпки – тонкими пластинками, ножки – небольшими кружочками. Кладем грибы в суп через 10 минут после добавления чечевицы.

Две луковицы чистим и мелко режем, помидор ошпариваем, очищаем от кожицы и режем кубиками. Добавляем лук и помидор в суп и доливаем воду, чтобы добиться желаемой консистенции.

Варим суп до готовности шампиньонов и полного разваривания чечевицы. За 5 минут до готовности добавляем по

вкусу соль и куркуму (по желанию).

При подаче супа в каждую тарелку можно влить по чайной ложке кунжутного масла.

Суп «Яйцо в море»

Если сварите больше яиц, то при подаче в каждую тарелку супа можно положить дополнительно по половинке вареного яйца.

Ингредиенты

- *3 картофелины*
- *2 луковицы*
- *1 морковь*
- *1,8 л куриного бульона*
- *растительное масло для жарки*
- *7 ст.л. замороженной зеленой фасоли или горошка*
- *220 г морской капусты (консервированного дальневосточного салата)*

Картофель очищаем и нарезаем кубиками, лук очищаем и мелко нарезаем, морковь очищаем и трем на терке.

Кладем картофель в куриный бульон и варим почти до готовности.

Пока варится картошка, готовим из лука и моркови пассеровку на растительном масле (не зажариваем!!!).

Когда картофель будет еще полусырой, добавляем замороженную стручковую фасоль или горошек.

Через 3 минуты после варки фасоли добавляем пассеровку из лука и моркови, затем морскую капусту, варим суп еще 5 минут.

В конце добавляем очищенные и натертые на терке яйца и промытую и нарезанную зелень укропа, доводим суп до кипения и выключаем.

Перед подачей даем супу настояться под крышкой 5–10 минут.

Суточные щи-пюре

При диете № 12, которая ограничивает соль, иногда очень хочется какой-нибудь пищи с резким вкусом. Люди, перенесшие инсульт, часто капризничают. Поможем им пережить пищевой стресс.

Ингредиенты

• *500 г квашеной капусты*
• *чуть более 1 л воды*
• *50 мл растительного масла*
• *1 стакан томатного сока*
• *1 морковь*
• *1 ч.л. сахара*
• *100 г отварной говядины*
• *2 картофелины*
• *зелень укропа и петрушки по вкусу*

Квашеную капусту заливаем небольшим количеством воды. Варим в сотейнике на слабом огне 1½ часа.

В глубокую сковороду наливаем растительное масло и томатный сок, тушим в этой смеси очищенную и натертую на крупной терке морковь до мягкости. Пикантность заправки регулируем сахаром.

К капусте, которая уже стала почти мягкой, добавляем мелко нарезанную отварную говядину и картофель, очищенный и нарезанный кубиками. Тушим еще 30 минут.

В чашу блендера порционно выкладываем капусту с «товарищами по кастрюле» и отваром и измельчаем. Добавляем томатно-морковную заправку и вновь измельчаем. Переливаем пюре обратно в сотейник, доводим до кипения и выключаем огонь.

Вы думаете, это все? Нет! Чтобы получить настоящий шедевр, мы отправляем наше пюре в контейнере в морозильник и выдерживаем его там ночь.

Разогреваем замороженное пюре в микроволновой печи и подаем с рубленой зеленью. Вкус у таких щей получается изумительным.

Чешский суп с печеночными фрикадельками

Ингредиенты
• *250 г говяжьей печени*
• *1 ломтик белого хлеба*
• *100 мл молока*
• *2 ст.л. панировочных сухарей*
Супы
• *1 яйцо + 1 яичный желток*
• *10 г сливочного масла*
• *зелень петрушки по вкусу*
• *сушеный майоран по вкусу*
• *600 мл говяжьего бульона*

• *зеленый лук для подачи*
• *соль по вкусу*

Измельчаем печень при помощи мясорубки.

Замачиваем хлеб в молоке, отжимаем и пропускаем через мясорубку.

Добавляем к смеси печени и хлеба сухари и тщательно перемешиваем. Слегка солим, вводим взбитое яйцо и яичный желток, размягченное масло, измельченную зелень и сушеный майоран.

Формуем фрикадельки и выкладываем в кипящий бульон. Варим 15 минут.

Добавляем в суп нарезанный зеленый лук и подаем к столу.

Рыбный суп-пюре

Шелковистый суп кораллового цвета с приятным ароматом. Он подходит всем при этой диете и особенно хорош в период восстановления после инсульта.

Ингредиенты
• *2 картофелины*
• *2 белые луковицы*
• *1 морковь*
• *несколько веточек фиолетового базилика*
• *2 ст.л. риса*
• *200 г филе тунца (свежего или консервированного в собственном соку)*

Отвариваем в небольшом количестве воды целые картофелины, целые, но очищенные луковицы и половинки одной очищенной моркови до мягкости.

Овощи достаем из отвара и измельчаем в чаше блендера в пюре вместе со свежим базиликом.

В отваре провариваем до мягкости рис.

Отдельно отвариваем филе тунца (если взяли свежую, а не консервированную рыбу).

Начинаем подливать наш отвар вместе с рисом в овощное пюре и порционно взбивать. Последним в чашу блендера отправляем тунец. Регулируем консистенцию супа кипятком.

Переливаем суп в кастрюлю и доводим до кипения.

Суп от сильной головной боли (мигрени)

Головную боль это суп снимает как по волшебству!

Ингредиенты

- *1½ л воды*
- *20 горошин белого перца*
- *750 г свежей речной рыбы*
- *2 ст.л. белого винного уксуса*
- *соль по вкусу*

В кипящую воду опускаем горошины белого перца, варим 2 часа, по истечении этого времени перец удаляем (процеживаем отвар).

Чищеную рыбу промываем, обсушиваем и подпекаем без масла с двух сторон на сильно раскаленной сковороде в течение 3 минут. Разрезаем рыбу на куски.

В кипящий перечный отвар (его должно остаться не менее 1 литра) кладем рыбу и сразу же добавляем винный уксус и соль. Варим под крышкой еще 30 минут, затем даем немного настояться.

Суп из скумбрии «Антистресс»

Очень эффективное успокоительное!

Если готовите суп из замороженной скумбрии, то рыбу предварительно следует разморозить.

Ингредиенты

- *2 свежие или замороженные скумбрии*
- *4 картофелины*
- *½ стакана пшена*
- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *2 луковицы*
- *растительное масло для жарки*
- *зелень петрушки и укропа по вкусу*
- *соль по вкусу*

Сначала подготавливаем скумбрию: отрезаем голову, хвост и плавники, удаляем внутренности и обязательно черную пленку (т. к. она дает горький вкус). Рыбу разрезаем на кусочки, помещаем в кастрюлю с водой и отвариваем в течение 10 минут с момента закипания воды.

Достаем кусочки скумбрии из кастрюли. Когда рыба остынет, удаляем кости.

Очищаем и нарезаем картофель. Пшено промываем.

Рыбный бульон процеживаем и доводим до кипения. Добавляем картофель и пшено, солим по вкусу. Варим на среднем огне 15 минут.

Тем временем подготавливаем оставшиеся овощи для супа. Морковь чистим и трем на терке, сладкий перец промываем и режем мелкими кубиками, лук очищаем и мелко нарезаем.

Пассеруем нарезанные овощи на растительном масле.

Добавляем пассеровку в суп, варим 5 минут, после добавляем рыбу и готовим еще 2–3 минуты.

Снимаем суп с огня, добавляем нарезанную свежую зелень.

«Суп радости»

Ингредиенты

- *2 банана*
- *2 стакана цельного молока*
- *2 ст.л. муки*
- *немного воды*
- *мед по вкусу*
- *свежие ягоды или веточки мяты для подачи*

Измельчаем бананы, вливаем, помешивая, холодное молоко (используем только цельное), переливаем в кастрюлю и ставим на огонь. Доводим до кипения.

Муку разводим в небольшом количестве холодной воды, вливаем в закипевший суп, добавляем по вкусу мед.

Готовый суп охлаждаем, перед подачей на стол слегка взбиваем венчиком и украшаем ягодкой или веточкой мяты.

ВТОРЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

Тыквенная каша с яблоком

Ингредиенты
- *1 долька тыквы*
- *3 яблока*
- *сахар по вкусу*
- *100 мл молока*
- *горсть изюма без косточек*
- *сливочное масло для подачи*
- *соль по вкусу*

В кастрюлю с водой (ее должно быть столько, чтобы она покрывала содержимое) помещаем очищенные кусочки тыквы и яблочек и доводим до кипения.

Далее добавляем сахар, немного соли и на слабом огне варим до размягчения яблочно-тыквенных кусочков.

После этого добавляем в кастрюлю 100 мл молока и варим в течение 5 минут.

Затем разминаем смесь до кашеобразного состояния, добавляем промытый изюм и через пару минут снимаем с огня.

Перед подачей в готовое блюдо добавляем сливочное масло.

Прованская запеканка

Ингредиенты
- *300 г кабачка*
- *1 луковица*
- *3 небольших помидора*
- *1 морковь*
- *растительное масло для смазывания*
- *укроп, петрушка и шпинат по вкусу*
- *50 г твердого сыра*
- *соль по вкусу*

Для соуса
- *2 яйца*
- *½ стакана молока*
- *соль по вкусу*

Срезаем с кабачка верхний слой, удаляем семена. Разрезаем

кабачок пополам вдоль, а затем режем дольками. Очищаем и измельчаем лук, помидоры и морковь. Выкладываем на смазанный маслом противень кабачки, морковь, помидоры и лук. Запекаем 15 минут.

Пока готовится запеканка, делаем соус. Взбиваем яйца, добавляем соль и молоко, тщательно перемешиваем. Посыпаем овощи рубленой зеленью и заливаем соусом. Запекаем 10 минут.

Достаем противень из духовки, посыпаем сыром и ставим обратно на 2 минуты.

Подаем блюдо к столу теплым.

Печеночные оладьи

Ингредиенты

- *400 г говяжьей печени*
- *1 небольшая луковица*
- *150 г моркови*
- *1 ч.л. соевого соуса*
- *½ ч.л. сушеного тимьяна*
- *1 ст.л. кипяченой воды*
- *растительное масло для смазывания (по желанию)*
- *соль (минимально)*

Печень, очищенные и нарезанные лук и морковь пропускаем через мясорубку, добавив по желанию в фарш соевый соус и тимьян.

Далее полученный фарш солим (но это нежелательно), измельчаем еще раз блендером, добавляем ложку кипяченой воды и перемешиваем.

Оладьи можно жарить с двух сторон на сковороде с антипригарным покрытием в минимальном количестве растительного масла (буквально чуть смазав сковороду) либо сформовать фарш в форме котлет (тогда воду добавлять не нужно) и готовить в пароварке 30–40 минут.

Грудка «в шубке»

Если вы приверженец здорового образа жизни, или случилось так, что доктор предписал вам строгую диету, например диетический стол № 12, можете смело воспользоваться этим рецептом. В результате вы получаете мясоовощное блюдо в одной тарелке в виде диетического куриного стейка с полезным гарниром. Наверное, в этом и есть вся изюминка рецепта, что из мяса куриной грудки надо приготовить стейк, а овощи придадут

блюду сочность, легкость и яркий колорит лета.

Данный рецепт хорош еще и тем, что количество всех ингредиентов вы можете подобрать индивидуально. Все зависит от ваших вкусов, предпочтений и количества едоков, которое вы хотите накормить. Ну и, конечно, это блюдо уже не потребует дополнительного приготовления гарнира, что позволит сэкономить массу времени.

Ингредиенты

- *1 луковица*
- *1 маленький кабачок*
- *1 морковь*
- *1 сладкий перец*
- *2 помидора*
- *горсть зеленой фасоли*
- *2 филе куриной грудки*
- *2 зубчика чеснока*
- *50 г твердого сыра*
- *соль и перец по вкусу*

Лук чистим и мелко режем, кабачок режем тонкими полосками. Морковь чистим, моем, трем на крупной терке. Сладкий перец нарезаем тонкими полосками. Помидоры режем крупными дольками. Стручковую фасоль (как правило, дома есть замороженная) промываем холодной водой. Подготовленные овощи смешиваем, солим по вкусу, у нас с вами получается такой веселенький овощной микс.

Из мяса куриной грудки нарезаем стейки, солим, перчим их по вкусу и желанию (если перченое противопоказано, то перец в блюдо не добавляем).

Выкладываем подготовленные стейки в форму для запекания (форму смазывать маслом не нужно). Поверх стейков распределяем мелко нарезанный чеснок. Сверху выкладываем наш микс из овощей.

Натираем на крупной терке сыр и посыпаем им овощную смесь. По краям формы наливаем немного кипяченой водички.

Запекаем в духовке при 200 °С, в среднем на приготовление уходит 40–45 минут. То есть выдерживаем то время, которое необходимо для приготовления непосредственно куриного стейка.

Вот и все, наша диетическая куриная грудка с овощами готова. Яркое, сочное, легкое блюдо, напоминающее нам о лете. А какие ароматы источает оно по всему дому, я думаю, вы уже себе представили…

Тушенка с куриными сердечками

Это совсем несложный в приготовлении рецепт, а на выходе получается довольно вкусное и питательное блюдо, я бы даже сказала, блюдо, достойное ресторана. А какой смачный аромат распространяется по кухне в процессе его приготовления! Так что всем любителям куриных сердечек рекомендую попробовать мой аппетитный рецепт.

Куриные сердечки, как субпродукт, имеют высокую концентрацию жизненно важных питательных веществ, аминокислот, витаминов и микроэлементов, практически не содержат жира, что делает их отличным помощником в борьбе с избыточным весом. Еще куриное сердце содержит коллаген, эластин и коэнзим Q_{10} (а это меньше морщин и целлюлита).

Ингредиенты

- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *3 зубчика чеснока*
- *6–7 картофелин*
- *400–500 г куриных сердечек*
- *растительное масло для жарки*
- *1 ст.л. острой томатной пасты*
- *специи по вкусу*
- *2 ст.л. сметаны или немного тертого твердого сыра (по желанию)*
- *зеленый лук, петрушка, укроп по вкусу*
- *квашеная капуста для подачи (по желанию)*
- *соль и перец по вкусу*

Морковь трем на крупной терке, лук чистим и нарезаем полукольцами, чеснок мелко рубим. Картофель чистим и нарезаем кубиками.

Куриные сердечки промывам в холодной проточной воде (можно удалить излишки жира и сосуды). Помещаем в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, тушим. Когда вся вода практически выпарится, добавляем соль и подготовленные морковь, лук и чеснок.

Продолжаем обжаривать овощи с куриными сердечками в течение 5 минут, затем добавляем острую томатную пасту и подготовленный картофель. Вливаем столько воды, чтобы она покрывала картошку. Когда вода закипит, добавляем специи и соль (если требуется). Накрываем крышкой и тушим на среднем огне в течение 20 минут.

Если вы любите более мягкую картошку (типа пюре), то время тушения можно увеличить до желаемого результата. В самом конце готовки можно разнообразить блюдо на ваше усмотрение, положив пару ложечек сметаны или немного тертого сыра.

Когда картошка с куриными сердечками будет готова, добавляем немного рубленой свежей зелени. Да… и не забываем про квашеную капусту. С этой тушенкой она пойдет лучше любого салата!

Деликатесные котлеты из индейки и гречки «XIX век»

Ингредиенты

- *½ стакана гречневой крупы*
- *300 г филе индейки*
- *2 луковицы*
- *2 яйца*
- *панировочные сухари для обваливания*
- *3 помидора*
- *картофельное пюре или рис для подачи*
- *соль по вкусу*

Перебираем и промываем гречку, отвариваем ее до готовности в подсоленной воде. Остужаем (воды в гречке оставаться не должно).

Делаем фарш из индейки, добавляем очищенный и нарезанный мельчайшими кубиками лук, вареную гречку, яйца, соль.

Формуем небольшие котлеты, обваливаем их в панировке.

Подпекаем котлеты на разогретой сухой сковороде с антипригарным покрытием 4–5 минут, затем заливаем водой на две трети высоты котлет и тушим с измельченными помидорами.

Подаем к столу с картофельным пюре или рисом.

«Веселая» форель

Ингредиенты

- *1 форель*
- *½ стакана сырых очищенных креветок*
- *50 мл сливок*
- *50 г твердого сыра*
- *1 ст.л. рубленого зеленого лука*
- *1 ст.л. рубленой петрушки*
- *⅓ стакана панировочных сухарей*

• *растительное масло для смазывания*
• *соль и перец по вкусу*

Выпотрошенную форель моем и обсушиваем чистым полотенцем.

Для фарша перемешиваем креветки, сливки, тертый сыр, зеленый лук, петрушку, панировочные сухари, по вкусу добавляем перец. Получившейся смесью фаршируем рыбу, выкладываем ее в форму и смазываем сверху растительным маслом.

Запекаем в разогретой до 190 ˚С духовке 20 минут.

Горбуша сметанная духовая

Для этого блюда выбирайте специи, которые наиболее подходят для рыбы. Это могут быть анис, белый перец, розмарин, фенхель, тимьян, эстрагон, шалфей, мята, базилик, белая горчица.

Ингредиенты

• *около 1 кг горбуши*
• *смесь специй для рыбы по вкусу*
• *2 моркови*
• *2 луковицы*
• *1 сладкий перец (по желанию)*
• *150 г сметаны*
• *2 яйца*
• *растительное масло для смазывания*
• *соль по вкусу*

Рыбу промываем, нарезаем на порционные кусочки, обсушиваем бумажным полотенцем, солим, посыпаем любимыми специями.

Морковь чистим и трем на крупной терке. Лук чистим и нарезаем полукольцами. Сладкий перец освобождаем от семян и перегородок и мелко нарезаем.

В большой миске соединяем подготовленные овощи, добавляем сметану, яйца, соль и специи, перемешиваем.

Горбушу выкладываем в форму для запекания или чугунную сковороду, смазанную растительным маслом. На каждый кусочек рыбы выкладываем луково-морковную массу.

Запекаем горбушу в духовке в течение 30–35 минут (время запекания зависит от духовки) при 180 ˚С.

Горбуша по-житомирски

Чтобы вы не запутались, я, несмотря на схожие ингредиенты, даю два рецепта по отдельности, потому что данный метод приготовления горбуши в духовке немного отличается от предыдущего. Готовить горбушу по-житомирски мы будем из филе рыбы с обжаркой на сковороде, а затем уже запеканием в сметане с овощами в духовке.

Вы можете купить уже готовое филе горбуши или сами разделать рыбу на филе. Для этого блюда подойдут те же специи, что и в предыдущем рецепте.

Ингредиенты

- *около 1 кг горбуши*
- *мука для обваливания*
- *растительное масло для жарки*
- *2 луковицы*
- *2 моркови*
- *2 яйца*
- *150 г сметаны*
- *смесь специй для рыбы по вкусу*
- *соль и перец по вкусу*

Разрезаем рыбину вдоль пополам, освобождаем от косточек и снимаем кожу. Нарезаем горбушу на порционные кусочки по 2 см толщиной. Кусочки филе промываем, обсушиваем бумажным полотенцем, солим, перчим, обваливаем в муке и обжариваем на сковороде на растительном масле.

Обжаренное филе горбуши выкладываем в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Лук чистим и нарезаем мелко. Морковь чистим и трем на мелкой терке. Смешиваем в миске лук, морковь, яйца, сметану, соль и специи. Готовую морковнолуковую массу выкладываем толстым слоем на горбушу.

Форму ставим в духовку и запекать, как и в предыдущем рецепте, при 180 ˚С в течение примерно 30 минут.

САЛАТЫ

Салат из кольраби с имбирем

Я хочу предложить вам три варианта салата из кольраби. Слово «кольраби» (Kohlrabi) – немецкое, и переводится как «капуста-репа». Название определяет и вкус этого овоща: немного от капусты, немного от репы, с оттенком сладости и перчинкой. Я люблю капусту кольраби в сыром виде за ее яркий освежающий вкус, приятный хруст и удивительные преимущества для здоровья.

Только за одно пиковое содержание витамина С этот овощ прозвали «лимоном на грядке». Высоко содержание в кольраби и витаминов группы В, U и РР. Салаты из капусты кольраби будут весьма актуальны в любое время года.

Ингредиенты

- *3 средних кольраби*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *2 см корня имбиря*
- *1 лайм или ½ лимона*
- *соль по вкусу*

Для заправки

- *1 ч.л. жидкого меда*
- *4 ст.л. растительного масла*
- *½ лимона*
- *соль по вкусу*

Кольраби очищаем и натираем на крупной терке (если есть терка для приготовления морковки по-корейски, можно воспользоваться ею).

Очищаем и пропускаем через пресс чеснок. Очищаем и натираем на мелкой терке имбирь. Стираем цедру с лайма или лимона.

Добавляем чеснок, имбирь и цедру к кольраби. Солим по вкусу, слегка перемешиваем и перетираем салат руками.

Для заправки смешиваем в отдельной миске мед, растительное масло и сок, выжатый из половинки лимона.

Готовую заправку вливаем в салат, хорошо перемешиваем.

Салат из кольраби с морковью и дайконом

Ингредиенты

- *1½ стакана тертой кольраби*
- *1½ стакана тертого дайкона*
- *1 ч.л. морской соли тонкого помола*
- *¼ стакана столового уксуса*
- *1 ст.л. сахара*
- *1 небольшая морковь*
- *1 маленькая луковица шалота*
- *1 ст.л. нарезанного свежего укропа*

Смешиваем натертые кольраби и дайкон, помещаем их в дуршлаг, солим (четверть чайной ложки соли), слегка перетираем руками и даем постоять около 15 минут.

В небольшой миске соединяем уксус, сахар и оставшиеся три четверти чайной ложки соли. Перемешиваем до растворения сахара.

Морковь чистим и натираем. Лук-шалот чистим и тонко режем.

Отжимаем кольраби и дайкон как можно сильнее, чтобы удалить максимум жидкости. Перекладываем в миску, добавляем туда морковь, лук-шалот и укроп. Вливаем уксусную смесь и хорошенько перемешиваем.

Салат из кольраби и дайкона можно подавать сразу или дать настояться в холодильнике 1 час.

Салат из кольраби с яблоком

Ингредиенты

- *3 маленьких кольраби*
- *1 большое яблоко*
- *¼ большой красной луковицы*
- *3 ст.л. нарезанного зеленого лука*
- *твердый сыр*
- *соль и перец по вкусу*

Для заправки

- *1 ст.л. дижонской горчицы*
- *1 ст.л. жидкого меда*
- *2 ст.л. яблочного уксуса*
- *4 ст.л. оливкового масла extra virgin*

Кольраби чистим и нарезаем тонкой соломкой. Яблоко очищаем и также нарезаем соломкой. Красную луковицу очищаем и нарезаем очень тонко. Зеленый лук промываем и нарезаем.

Смешиваем кольраби, яблоко, красный лук и зеленый лук в большой миске. Слегка приправляем солью и перцем.

Для заправки в небольшой миске взбиваем вместе горчицу, мед и уксус. Не прекращая взбивать, медленно, маленькими порциями вливаем оливковое масло, чтобы получилась однородная смесь.

Добавляем заправку в салат, перемешиваем. Сверху салат украшаем сыром, нарезанным тонкими полосками.

* Я надеюсь, вы по достоинству оцените представленные рецепты салатов с капустой кольраби, и этот полезный овощ станет частым гостем на вашем столе.

Салат «Бобо»

Ингредиенты

- *1 стакан сухой фасоли*
- *1 морковь*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст.л. сметаны*
- *1 небольшой пучок листового салата*
- *½ стакана пшеничных сухариков*
- *соль и сахар по вкусу*

Фасоль замачиваем на ночь. Утром воду сливаем, а фасоль отвариваем в свежей подсоленной воде до готовности.

Морковь чистим и трем на крупной терке, чуть присыпаем ее солью и сахаром и растираем руками или пестиком до появления сока.

Салаты

Чеснок пропускаем через пресс и смешиваем со сметаной.

Салат промываем, обсушиваем и рвем руками.

Соединяем фасоль, морковь и салат, заправляем все сметанным соусом, посыпаем сверху сухариками (если салат не планируется подать к столу сразу, то сухарики следует добавлять непосредственно перед подачей).

Салат «Неравный брак»

Говорят, что в России и на Украине, когда хотели отказать сватам, выносили к их приходу тыкву. В Венгрии, например, все было интереснее. Там существовали три вида угощений перед застольем: из белой капусты и сладкого перца («да, мы согласны»), из тыквы, что удивительно, и зеленого лука («нет, мы

против свадьбы») и вот этот, который означал, что брак предполагается неравный, а значит, будет вестись торг за приданое.

Ингредиенты

- *1 стакан (200 г) сухой черной или пестрой фасоли*
- *2 крупные морковки*
- *1 большой пучок листового салата*
- *2–3 столовые ложки сметаны*
- *1 горсть пшеничных сухариков*
- *соль по вкусу*

Фасоль замачиваем на ночь. Утром воду сливаем, а фасоль отвариваем в свежей подсоленной воде до готовности.

Морковь чистим и натираем на крупной терке.

Листья салата промываем, обсушиваем и режем перьями (если не уверены в сладости салата, лучше рвать его руками).

Соединяем все ингредиенты салата, заправляем сметаной и посыпаем сухариками непосредственно перед подачей.

Мюнхенский салат

Ингредиенты

- *1 отварное филе куриной грудки*
- *2 зеленых яблока*
- *1 красная луковица*
- *100 мл натурального йогурта*
- *1 ч.л. жидкого меда*
- *1 ст.л. маслин без косточки*
- *соль по вкусу*

Измельчаем отварную куриную грудку. Очищаем и режем кубиками яблоки. Очищаем и тонко режем красный лук.

Смешиваем йогурт с медом и чуточкой соли. Заправляем этой смесью все ингредиенты салата, добавив маслины.

Перед подачей даем салату настояться 30–40 минут.

Салат «Пекинезо веро»

Ингредиенты

- *½ кочана пекинской капусты*
- *1 стебель сельдерея*
- *2 сваренных вкрутую яйца*
- *1 отварное филе куриной грудки или равное количество филе*

куриных ножек

- *1 маленький пучок петрушки*
- *1 маленький пучок зеленого лука*

Салаты

- *2 ст.л. оливкового масла*
- *сок из ⅓ лимона*
- *50 г пармезана*
- *соль на кончике ножа*

Пекинскую капусту промываем, обсушиваем и нарезаем. Стебель сельдерея промываем, удаляем жесткие волокна и нарезаем тонкими ломтиками. Яйца очищаем и мелко режем (можно использовать только белок). Куриное филе мелко режем. Зелень промываем и мелко режем.

Для заправки смешиваем оливковое масло с лимонным соком и солью.

Смешиваем все ингредиенты салата и поливаем заправкой. Перемешиваем и посыпаем тертым пармезаном.

Салат «Йошка на итальянской даче»

Ингредиенты

- *1 отварное филе куриной грудки*
- *1 красная луковица*
- *2 кисло-сладких яблока*
- *50 г маслин без косточек*
- *100 мл натурального йогурта*
- *1 ч.л. жидкого меда*

Куриное филе мелко режем. Лук очищаем и режем очень тонкой соломкой. Яблоки очищаем и режем маленьким кусочками. Маслины режем кружочками.

Для заправки смешиваем йогурт с медом. Перемешиваем все ингредиенты салата с приготовленной заправкой.

Салат «Только спокойствие»

Ингредиенты

- *400 г отварного куриного филе*
- *кунжут для обваливания*
- *1 пучок шпината*
- *1 манго*

Для малинового соуса

• 200 г свежей или размороженной малины
• соевый соус по вкусу
• 2 ст.л. оливкового масла

Куриное филе обваливаем в семенах кунжута и слегка обжариваем на разогретой сухой сковороде.

Шпинат промываем и обсушиваем, при необходимости удаляем жесткие стебли. Манго очищаем, удаляем косточку, мякоть нарезаем крупными кубиками.

Для соуса свежую или размороженную малину разминаем, смешиваем с соевым соусом и оливковым маслом.

Куриное филе в кунжуте нарезаем ломтиками, укладываем на листья шпината, сверху раскладываем кусочки манго и поливаем все малиновым соусом.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Французская картофельная булочка

Такие булочки часто можно встретить в модных пекарнях, кондитерских и кофейнях. Визуально их отличить легко: у них крестообразный надрез на поверхности и обильная посыпка кунжутом. Правда слово «картофельная» в названии встречается куда реже. Обычно обходятся только словом «французская». А ведь секрет вкуса этих булочек именно в картошке.

Рискнем приготовить?

- *200 г сваренного в мундире картофеля*
- *700 г муки*
- *100 мл оливкового или другого растительного масла*
- *12 г соли*
- *8 г сахара*
- *360 мл молока*
- *30 г прессованных дрожжей*
- *1 яйцо для смазывания*
- *кунжут или мак для посыпки*

Варим картофель в мундире до полной готовности, чистим его и тщательно разминаем в однородное пюре (лучше протереть картофель через достаточно частое сито).

Кладем в миску приготовленное картофельное пюре, добавляем муку, масло, соль, сахар, разведенные в подогретом до 30 °С молоке прессованные дрожжи. Замешиваем однородное тесто. Если консистенция теста окажется слабоватой, следует прибавить немного пшеничной муки.

Оставляем тесто для расстойки в тепле на 60–70 минут.

Делим тесто на одинаковые по массе порции и подкатываем их в виде круглых заготовок для булочек. Укладываем заготовки на противень с антипригарным покрытием (можно покрыть дно противня пергаментной бумагой). Делаем крестообразные надрезы на поверхности. Аккуратно смазываем верх заготовок булочек взболтанным яйцом и равномерно посыпаем кунжутом или маком.

Оставляем противень с заготовками для булочек в теплом месте для вторичной расстойки. Продолжительность расстойки – 15–20 минут (в зависимости от температуры в помещении и активности дрожжей).

Выпекаем булочки в духовке при 200 °С около 30 минут. В конце выпечки на поверхности булочек должна образоваться золотисто-коричневая корочка.

Подаем со свежим молоком, с вареным «домашним» некрепким кофе со сливками или с какао. Детям эти булки можно давать вместо хлеба.

Булочка «Розовая»

Это диетическая булочка пониженной калорийности, которую многие из нас помнят, увы, по больницам и санаториям, а также (уже более радостное воспоминание) по детским и пионерским лагерям. Булочку отличал удивительно нежный розовый цвет мякиша и румяная корочка. В детстве нам рассказывали, что именно так и выглядит легендарный Колобок из сказки. Поэтому при выпечке будем стараться добиться идеально круглой формы.

Выпечка и десерты

Изделия вырабатываются в виде булочек круглой формы массой 68 г. Тесто готовится опарным способом.

Поехали!

Ингредиенты (согласно ГОСТу 1986 года)

- *430 г муки пшеничной высшего сорта (на замес теста)*
- *15 г муки пшеничной высшего сорта (на подпыл)*
- *13 г прессованных дрожжей*
- *20 г сахарного песка*
- *7 г соли*
- *2 ст.л. протертой отварной свеклы*
- *20 г маргарина*
- *1 яичный желток для смазывания*
- *20 г сахарной пудры для посыпки готовых изделий*
- *7 г растительного масла для смазывания противня*
- *200 мл воды*

Для замеса опары используем 60–70 % расчетного количества воды, подогретой до 35–40 °С, все количество дрожжей и 35–60 % общего количества муки. Температура готовой опары должна составлять 35–40 °С. Время брожения опары – 2,5–3 часа.

Когда опара увеличится в объеме в 2–2,5 раза и начнет оседать, к ней добавляем все остальные рецептурные компоненты и замешиваем тесто. Протертая на мелкой терке свекла добавляется при замесе теста.

Время брожения теста – 2–2,5 часа. Во время брожения делаем 1–2 обминки.

Из готового теста формуем шарообразные заготовки массой 68 г.

Продолжительность расстойки заготовок в теплом помещении под салфеткой – 40–50 минут.

В конце периода расстойки поверхность заготовок смазываем взбитым желтком.

Температура выпечки – 230–240 °С.

Продолжительность выпечки – 12 минут.

Поверхность готовых булочек посыпаем сахарной пудрой.

Если ваша духовка имеет максимальную температуру 200 °С, время выпечки увеличиваем до 25 минут. Но булочки не должны пересохнуть.

Сливовый мармелад в ассортименте

Почему этот десерт важен? Потому что его можно не ограничивать, не лишать заболевшего человека удовольствия, особенно если он сладкоежка.

Идеально было бы еще научиться готовить натуральную пастилу, но там еще больше возни…

Ингредиенты

Для мармелада из слив

- *1 кг слив*
- *½ стакана воды*
- *400 г сахара*

Для мармелада из слив и яблок

- *1 кг слив*
- *1 кг яблок*
- *½ стакана воды*
- *900 г сахара*

Выпечка и десерты

Для мармелада из слив с грушей, яблоком и апельсином или лимоном

- *1 кг слив*
- *1 кг яблок*
- *1 кг груш*
- *1–2 апельсина или лимона*
- *1 1/5 кг сахара*

Для чистого сливового мармелада подготавливаем сливу: моем, удаляем косточки.

Далее либо пропускаем сливу через мясорубку или через кухонный комбайн, либо провариваем сливу с водой на слабом огне до размягчения плодов, затем измельчаем в блендере или протираем через сито.

Добавляем к сливовому пюре сахар и варим до загустения. Полученная масса должна уменьшиться на треть от исходного количества. Во время варки следите, чтобы масса не подгорела – чем гуще масса, тем больше вероятность подгорания.

На выстланный бумагой для выпечки противень выкладываем фруктовую массу, разравниваем поверхность ложкой, смоченной в воде (чтобы ложка не прилипала) и даем мармеладу подсохнуть.

Готовый мармелад можно обсыпать кокосовой стружкой (по желанию).

Если мы готовим мармелад с фруктами

Яблоки и груши очищаем, трем на терке или нарезаем мелками кусочками, добавляем сахар и провариваем в течение 10 минут. Соединяем с распаренными сливами, перемешиваем и затем измельчаем в блендере или пропускаем через сито, после варим далее по рецепту.

Если варим сливы с добавлением яблок, груш, апельсина или лимона, то для удобства фрукты лучше пропустить через мясорубку или кухонный комбайн. Апельсин и лимон можно добавлять с кожурой, удалив предварительно косточки, или без кожуры, или просто сок – на ваше усмотрение.

«Клубничный дурак»

Неизменно успешное сочетание – клубника со сливками. Простота и легкость приготовления, а также классическая комбинация вкусов делают это блюдо фаворитом среди десертов во всем мире. Идеально готовить этот десерт в клубничный сезон, а потом использовать те же навыки для персиков, черники, малины, ежевики, крыжовника…

Почему десерт называют «Клубничный дурак»? Английское fool (шут, дурак) происходит от французского fouler (нажимать, давить) – это и есть процесс приготовления клубничного пюре.

Предлагаю вам попробовать два варианта рецепта.

1 вариант

- *1 стакан (240 мл) клубничного пюре*
- *2 ст.л. сахара или сахарной пудры (лучше взять пудру) + 1*

ст.л. для сливок

• *сливки 33 % жирности для взбивания*

С помощью блендера или кухонного комбайна делаем пюре из обработанных ягод, добавляем сахарную пудру, ставим клубничное пюре в морозильную камеру на 15 минут. Достав из морозилки, перемешиваем.

Выпечка и десерты

Сливки соединяем с сахаром и взбиваем до устойчивых пиков.

Перемешиваем взбитые сливки и охлажденное клубничное пюре произвольными слоями.

Перекладываем наш десерт в прозрачные креманки и подаем. Срок хранения такого десерта в холодильнике не более 4 часов.

2 вариант

• *300 г свежей клубники*
• *100 г жирных сливок*
• *50 г сахара (лучше сахарной пудры)*

Чистые вымытые ягоды без чашелистиков обсушиваем, чтобы удалить влагу. Можно использовать цельные ягоды, при желании ягоды можно разрезать пополам или на четвертинки (если клубника очень крупная).

В сливки постепенно, частями добавляем сахарную пудру и взбиваем при помощи миксера до устойчивых пиков.

В подготовленные для подачи креманки выкладываем половину взбитых сливок. На взбитые сливки выкладываем клубнику по центру в виде горки. Сверху выкладываем оставшуюся половину взбитых сливок. Можно просто выкладывать слоями: слой клубники, затем слой взбитых сливок, слой клубники, слой сливок.

Специальное дополнение
Диета при лечении рассеянного склероза

Диета была разработана кандидатом медицинских наук А. Д. Семеновым, спортивным врачом и личным тренером олимпийского призера по спортивной ходьбе Ильи Маркова. Диету высоко оценили сотни пациентов, в том числе с излеченным параличом, хотя она в корне противоречит распространенному лечению (точнее, достижению ремиссии) по диете канадского специалиста Эштона Эмбри.

На всякий случай проконсультируйтесь со своим врачом, прислушайтесь к организму и своей интуиции. Для полноты картины я после диеты Семенова приведу диету Эмбри, чтобы вы увидели и оценили их разницу. Но если вы питались по системе Эмбри, а результаты вас не радовали, есть смысл прислушаться к рекомендациям великого отечественного доктора, который восстановил Илью от инвалидного кресла до олимпийской медали, и не на паралимпийских, а на обычных состязаниях здоровых атлетов!

Рекомендуется выполнять требования диеты и распорядка дня неукоснительно, и тогда дела очень быстро пойдут на поправку! В промежутках между приемами пищи воду не пьем, спим 8–10 часов в одно и то же время, исключаем запрещенные продукты.

Все упомянутые рецепты ищите после схемы питания.

Первый прием пищи (завтрак)

5.00–6.00 (весна, лето)
7.00–8.00 (осень, зима)

Каша манная (допустима **рисовая каша** (время варки 40 минут) или **овсяная каша** (время варки 30 минут), но не чаще 2 раз в неделю. Пропорции молока/воды/крупы такие же, как с манкой. И тоже не жалеем масла. В начале диеты лучше остановиться на манной каше, как легкоусвояемой).

Молочный суп (допустим 1 раз в неделю).

Хаш (его едят до каши, регулируя количество хаша и каши так, чтобы не переедать).

Бутерброд с сыром с плесенью (покупаем только благородный сыр с голубой, зеленой или белой плесенью, иногда можно его заменить на твердый сыр благородных сортов). **Хлеб ТОЛЬКО белый!**

Яйцо вареное (1 раз в неделю).

Домашняя буженина (чередуем ее с бутербродами с сыром).

Чай черный или кофе натуральный!

Второй прием пищи (обед)

12.00–14.00

Первое блюдо:
мясокостный говяжий бульон (обязательно и ежедневно!)
суп картофельный
суп-лапша
суп рисовый

Второе блюдо на выбор (желательно, но не обязательно):
котлеты домашние
буженина домашняя
свиные эскалопы «Мечта хоккеиста»
печень жареная по-флотски
рыба жареная специальная
в качестве гарнира к мясным блюдам используем пасту из муки твердых сортов, гречку, картофель (гарнир должен быть самый простой, а лучше обходиться совсем без него)

Напитки:
крепкий натуральный черный чай или отвар шиповника (но его не следует пить каждый день).

Третий прием пищи (полдник)

в 17.00

В жаркое время года можно съесть фрукт:
арбуз с белым хлебом
дыня с белым хлебом
И после приема фруктов до утра ничего уже не есть.

Но лучше побаловать себя другим полдником, после которого ужин не возбраняется. К такому полднику относятся:
горький шоколад
безе
несвежая выпечка
печенье (без повидла и начинок)
вареное сгущенное молоко с натуральным кофе или чаем
ДОМАШНИЕ (!!!) торты (рецепты лучших домашних тортов можно найти в других книгах Инны Метельской-Шереметьевой или воспользоваться любым из известных вам рецептов; помните только, что все торты с использованием кисломолочных продуктов – сметаны, йогурта, творога – следует исключить).

Четвертый прием пищи (ужин)

до 19.30! (летом лучше вообще отказаться от ужина)

На ужин едим преимущественно ПОСТНОЕ!

гречневая каша
отварной, жареный или печеный картофель
паста из твердых сортов пшеницы
капуста тушеная (цветная или белокочанная)
рис отварной или жареный
соте из баклажанов

В любой гарнир рекомендуется дополнительно в тарелку добавлять сливочное масло.

Напиток – чай.

ЗАПРЕЩЕНО

Кисломолочные продукты (все).

Соки, компоты, квасы, кисели.

Фрукты и ягоды (ягоды допустимы в минимальных количествах и только в сезон, не зимой).

ПИТЬ между приемами пищи! Если очень хочется, то немного воды, буквально один глоток. Лучше просто прополоскать рот.

Мороженое и фрукты.

ЛЮБЫЕ ВИДЫ САЛАТОВ из свежих овощей!

Грибы в любом виде.

Колбасные изделия в любом виде, курятина в виде бройлеров или цыплят-корнишонов.

Кабачки, большое количество корнеплодов (свеклы, моркови).

ДОПУСТИМО

Свежевыжатый сок грейпфрута, брусничный морс.

Редко соленья (домашние), морковь по-корейски, винегрет, оливки или маслины (немного).

Блины, оладьи, пироги (печеные домашние с картофелем или мясом).

Пельмени (домашние), вареники с капустой или картофелем.

Сало.

Манты, шашлык (мясной!), возможно с бокалом красного сухого вина.

При сильном переедании после обеда редко допускается

стакан темного горького пива.

Холодец (рекомендован).

Банан (редко, немного).

Печеное яблоко (только в летний сезон или ранней осенью).

Огурец (в очень жаркую погоду).

Варенья домашние (на полдник, немного).

Куриный бульон (курица или петух домашние, старые, не бройлер!).

Любые говяжьи субпродукты (потроха), особенно в начале диеты (первые 2 недели).

РЕЦЕПТЫ

Каша манная

Ингредиенты
- *500 мл воды*
- *500 мл молока*
- *3 ст.л. манной крупы*
- *сливочное масло для подачи*

Варим крупу в смеси воды и молока, помешивая, 15 минут. При подаче щедро добавляем сливочное масло.

Молочный суп

Ингредиенты
- *500 мл воды*
- *500 мл молока*
- *⅔ стакана мелкой вермишели*
- *сливочное масло для подачи*

Отвариваем вермишель в смеси воды и молока до готовности. При подаче заправляем суп маслом.

Хаш

Хаш – это наваристый суп из говядины, баранины или свинины. Название происходит от армянского слова «хашел» (варить), которое впоследствии позаимствовали турки и грузины.

Ингредиенты
- *большой кусок говяжьей ноги на кости (выбираем старую корову, чтобы мясо было темно-бордовым, а жир – желтым)*
- *4–5 л воды + для вымачивания*
- *2–3 луковицы*
- *лавровый лист по вкусу*
- *1 ч.л. соли*
- *5–7 зубчиков чеснока*
- *белый винный уксус по вкусу*
- *лаваш и свежая зелень для подачи*

Кладем мясо в кастрюлю, заливаем холодной водой и

вымачиваем не менее 4 часов.

Разрезаем мясо на несколько кусков, заливаем свежей водой и ставим вариться на слабом огне от 7 до 10 часов. Говядина будет готова к употреблению, когда окончательно разварится и отделится от кости.

За 1,5 часа до окончания варки добавляем к мясу очищенные целые луковицы и лавровый лист.

Делам смесь из 1 чайной ложки соли, очищенного и пропущенного через пресс чеснока и винного уксуса.

Готовый хаш разливаем по тарелкам, приправляем чесночной смесью и подаем к столу с лавашом и зеленью.

Оставшийся хаш храним в холодильнике и смело едим в течение всей недели.

Домашняя буженина

Ингредиенты

- *1–1½ кг свинины (шея или окорок)*
- *4 горошины душистого перца*
- *4 горошины черного перца*
- *¼ ч.л. соли*
- *8 зубчиков чеснока*
- *1 средняя морковь*

Свинину целым куском моем, просушиваем салфеткой.

В ступке растираем пестиком душистый и черный перец, соль и чеснок.

Моем и чистим морковь, разрезаем на 3 части, а потом эти бочонки нарезаем на крупную, размером с карандаш, соломку.

Делаем надрезы в мясе с двух сторон. В каждый надрез закладываем небольшое количество чесночной затирки и брусочек моркови. Аккуратно переворачиваем на тройной слой фольги и повторяем всё с противоположной стороны.

Плотно заворачиваем свинину в фольгу. Кладем на противень и отправляем в духовку, разогретую до 180 °С, на 2,5 часа. В процессе запекания можем один раз перевернуть сверток.

Через указанное время мясо раскрываем и оставляем в духовке еще на 30 минут, чтобы оно подрумянилось.

Мясокостный говяжий бульон

Обязательно и ежедневно! Больше костей, суставов, а не мяса, и только зрелая, старая говядина с бордовым мясом и желтым жиром.

Ингредиенты

- *1 кг мозговых костей*
- *3 л воды*
- *3 лавровых листа*
- *3 горошины душистого перца*
- *5 горошин черного перца*
- *1 яйцо для осветления бульона*

Соединяем в кастрюле промытые кости, воду, лавровый лист, душистый и черный перец. Варим 3 часа. Не солим, не кладем овощей!

В конце варки вливаем сырое яйцо, взболтанное с третью стакана кипяченой воды, для осветления бульона. Процеживаем.

Храним не более 5 дней. Мясо храним отдельно!

* Можно и показано пить чистый бульон с ломтиком белого сухого хлеба, но можно на его основе приготовить простые супы. Помним, что первое блюдо на основе костного бульона должно употребляться ежедневно!

Суп картофельный

Вкус супа можно усилить любимыми специями типа сухой аджики, хмели-сунели, прованских трав или смеси для плова.

Ингредиенты

- *3 картофелины*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 л мясокостного говяжьего бульона*
- *по 1 неполной ч.л. специй на выбор (см. выше)*

Картофель, лук и морковь промываем и чистим. Картофель режем средними брусочками, морковь и лук – мелкими кубиками.

Все овощи закладываем в кипящий бульон одновременно. Варим суп до мягкости овощей, приправляем специями.

Суп-лапша

Ингредиенты

- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 л мясокостного говяжьего бульона*

• *½ стакана домашней лапши (см. рецепт на стр. 470)*
• *молотый черный перец по вкусу*
• *сухая петрушка по вкусу*

Лук и морковь очищаем и закладываем целиком в кипящий бульон, варим 20–30 минут.

Добавляем лапшу, молотый черный перец, сухую зелень петрушки и варим еще 10 минут. Овощи есть не обязательно.

Суп рисовый

Ингредиенты
• *1 луковица*
• *1 морковь*
• *1 л мясокостного говяжьего бульона*
• *⅓ стакана риса арборио или круглозерного*
• *1 зубчик чеснока*
• *щепотка тмина или зиры*
• *сухая петрушка по вкусу*

Лук и морковь очищаем, режем мелкими кубиками, закладываем в кипящий бульон вместе с рисом, варим 40 минут.

В конце приготовления добавляем пропущенный через пресс зубчик чеснока, маленькую щепотку тмина или зиры и сухую петрушку. Варим еще 5 минут.

Перед подачей даем супу настояться под крышкой в течение 10 минут.

Котлеты домашние

Муку, панировочные сухари в фарш добавлять не нужно, котлеты не панируем. Соусы к ним не готовим, сметану или майонез при подаче не добавляем.

Ингредиенты
• *2 ломтика черствого белого хлеба*
• *500 г свинины*
• *500 г говядины*
• *1 луковица*
• *1 яйцо*
• *3 зубчика чеснока*
• *молотый черный перец по вкусу*
• *½ ч.л. любой смеси специй для фарша (дополнительно не солить!)*

• *топленое масло для жарки*

Хлеб без корок замачиваем в небольшом количестве воды, затем отжимаем.

Мясо и все остальные продукты, включая отжатый хлеб, пропускаем через мясорубку. Добавляем специи, хорошо вымешиваем фарш и формуем котлеты.

Жарим на топленом масле по 9 минут с каждой стороны на среднем огне. В конце жарки вливаем в сковороду чайную ложку воды и пропариваем котлеты под крышкой.

Свиные эскалопы «Мечта хоккеиста»

Ингредиенты

• *1 кг свиной шеи с жирком*
• *2 ст.л. соевого соуса*
• *4 зубчика чеснока*
• *¼ ч.л. сухого тимьяна*
• *¼ ч.л. молотого черного перца*
• *¼ ч.л. молотой сладкой паприки*
• *¼ ч.л. куркумы*
• *несколько капель соуса табаско*
• *1 ч.л. столового уксуса*
• *2 ст.л. воды*
• *1 ст.л. кунжутного масла*
• *топленое масло для жарки*

Свинину моем, обсушиваем бумажными полотенцами и нарезаем на куски размером с ладонь и толщиной 1,5 см.

Смешиваем в мисочке соевый соус, очищенный и измельченный чеснок, тимьян, перец, паприку, куркуму и соус табаско. Добавляем уксус, воду и кунжутное масло, перемешиваем.

Маринуем свинину в специях 1,5–2 часа.

Жарим эскалопы на разогретой сковороде на топленом масле без панировки по 8–9 минут с каждой стороны.

Готовые эскалопы выкладываем на тарелку, накрываем фольгой и даем отдохнуть 20 минут.

Печень жареная по-флотски

Загустители в виде муки или сметаны не используем совсем!

Ингредиенты

• печень говяжья, свиная, баранья, кролика, индейки или гуся (куриная не рекомендуется)
• 1 ст.л. соевого соуса
• ½ ч.л. соуса табаско
• 2 зубчика чеснока
• 1 луковица
• топленое масло для жарки
• ¼ стакана воды (при необходимости)
• 1 лавровый лист

Печень промываем под проточной водой, освобождаем от пленок и протоков, обсушиваем бумажными полотенцами. Крупную печень режем на стейки, печень индейки или кролика – на порционные куски приличного размера, не мельчим.

Смешиваем соевый соус, соус табаско, очищенный и пропущенный через пресс чеснок, очищенную и натертую на мелкой терке луковицу. Смазываем полученной смесью печень. Оставляем на 30 минут мариноваться.

Жарим печень на топленом масле без панировки (!!!), по 8 минут с каждой стороны.

Если куски печени после жарки продолжают выделять красный сок, добавляем в сковороду кипяченую воду и лавровый лист, доводим до готовности тушением под крышкой.

Рыба жареная специальная

Такую рыбу можем себе позволить раз в неделю. Максимум два, если вы большой любитель рыбы.

Рыбу покупаем только белую, жирных сортов. Это не обязательно должна быть дорогая рыба. Идеально подойдут сельдь, скумбрия, сардинелла, сардины, треска, пикша, мойва, камбала, толстолобик, сом, сазан, карп, морской язык, палтус, масляная рыба, макрель. Способ приготовления рыбы в нашем случае будет всегда один и тот же (с легкими вариациями).

Ингредиенты
• 1 кг рыбы
• 2 ст.л. соевого соуса
• 1 ч.л. соуса табаско
• 1 ст.л. пропущенного через пресс чеснока
• ½ лимона
• пряные травы по вкусу
• топленое масло для жарки

Для варианта с овощами

- *2 средних помидора*
- *1 луковица*
- *1 стакан воды*
- *топленое масло для жарки*

Рыбу чистим, моем, нарезаем порционно. Смешиваем в мисочке соевый соус, табаско, чеснок, сок половинки лимона, любые пряные травы по вкусу. Маринуем куски рыбы примерно 1 час. Жарим на топленом масле на разогретой сильно сковороде по 5 минут с каждой стороны без панировки. Перекладываем рыбу на противень, который застелен промасленным пергаментом и доводим до готовности в течение 10–15 минут в разогретой до 180 ˚С духовке. Подаем без гарнира и только с белым хлебом!

Для варианта с овощами обжариваем рыбу, в сковороду, где она жарилась, выкладываем нарезанные кубиками помидоры и очищенную и мелко нашинкованную луковицу. Обжариваем овощи на топленом масле. Вливаем воду и тушим овощи еще 10 минут.

Рыбу складываем в сотейник, заливаем полученным соусом и допекаем в духовке при 180 ˚С в течение 15 минут.

Рис жареный

Ингредиенты

- *1 стакан риса*
- *5 стаканов воды*
- *топленое масло для жарки*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 луковица*
- *1 см корня имбиря*
- *½ ч.л. смеси специй для плова*

Рис отвариваем до полуготовности в большом количестве воды в течение примерно 10 минут, сливаем воду.

Чеснок и лук очищаем и измельчаем, имбирь чистим и натираем на терке.

Обжариваем рис на топленом масле с чесноком, имбирем и луком, а также специями для плова до готовности.

Соте из баклажанов

Ингредиенты

- *2 баклажана*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *топленое масло для жарки*
- *1 ст.л. аджики*
- *½ стакана воды*
- *лавровый лист и душистый перец по вкусу (по желанию)*
- *крупная соль*

Баклажаны моем, нарезаем кружками, потом четвертинками, присаливаем крупной солью. Через 30 минут отжимаем досуха.

Лук и чеснок чистим и мелко режем.

На топленом масле обжариваем лук, добавляем чеснок и аджику, перемешиваем и выкладываем баклажаны. Жарим 10 минут.

Доливаем воду и тушим до готовности, добавив по желанию лавровый лист и душистый перец.

Диета Эштона Эмбри при рассеянном склерозе

Некоторые из упомянутых рецептов ищите после схемы питания.

День 1

Завтрак
– Каша пшенная на воде
– Травяной чай с сухофруктами
Обед
– Треска, запеченная в фольге с овощами
– Салат из свежих овощей и зелени (укроп, руккола)
Перекус
– Салат из вареной свеклы с чесноком
– Травяной чай с сухофруктами
Ужин
– Картофель, тушенный на воде с колечками лука
– Салат из свежей капусты, зелени, оливкового масла

День 2

Завтрак
– Каша из кукурузной крупы на воде
– Травяной чай с сухофруктами
Обед
– Курица с овощами
– Салат из свежих овощей
– Ягодный чай (заливаем кипятком свежие ягоды)
Перекус
– Отварной белок яйца
– Салат из свежих овощей с оливковым маслом
– Рисовые хлебцы
Ужин
– Отварной рис с креветками
– Салат из свежих овощей

День 3

Завтрак
– Каша овсяная (из чистого овса)
– Ягодный чай
Обед
– Куриная грудка, запеченная с овощами
– Салат из свежих овощей с оливковым маслом
– Травяной чай
Перекус
– Салат из фруктов (яблоко, груша, банан, ягоды)
– Кукурузные лепешки
Ужин
– Суп грибной
– Салат

С 4 дня диета повторяется.

Рецепты

Треска, запеченная в фольге с овощами

Пропорции произвольные.

Ингредиенты
- *филе трески*
- *лук*
- *помидоры, баклажаны, кабачки, спаржа (на выбор)*
- *лимонный сок*

Из филе трески удаляем косточки. Лук очищаем и нарезаем тонкими колечками. Овощи на выбор промываем и произвольно нарезаем.

Выкладываем на противень нарезанный лук, на него – рыбу, сверху – овощи, сбрызгиваем лимонным соком.

Запекаем в разогретой до 180 ˚С духовке 30–35 минут.

Курица с овощами

Пропорции произвольные. Смеси приправ выбираем натуральные, а не те из пакетиков, в которые входят различные вредные добавки.

Ингредиенты
- *1 филе куриной грудки*
- *вода*
- *лук*
- *картофель*
- *баклажаны*
- *кабачки*
- *помидоры*

Куриную грудку разделяем на части, отвариваем в небольшом количестве воды, перекладываем на тарелку.

Все овощи моем, при необходимости очищаем, режем кружочками.

В бульон от варки курицы закладываем овощи, добавляем чеснок и натуральные приправы, тушим на слабом огне до мягкости. В конце добавляем отварную курицу.

Кукурузные лепешки

Предупреждаю, лепятся лепешки очень плохо.

Ингредиенты
- *1 стакан кукурузной муки*
- *1 яичный белок*
- *горячая вода – по потребности*

Смешиваем кукурузную муку с яичным белком и очень горячей водой, подливая ее постепенно, чтобы получилось достаточно густое тесто.

Формуем лепешки, выкладываем их на выстеленный пергаментом противень и выпекаем в разогретой духовке до готовности.

Суп грибной

Пропорции произвольные.

Ингредиенты
- *свежие грибы*
- *вода*
- *картофель*
- *лук*

Грибы очищаем и закладываем в воду. Добавляем очищенные и нарезанные картофель и лук. Варим около 30 минут.

Диета (стол) № 13
При острых инфекционных заболеваниях

Эта диета назначается всем, кто находится в острой форме воспалительных процессов, к которым относятся все распространенные у нас в сезон бронхиты, пневмонии, ОРЗ, гриппы, ларингиты, тонзиллиты, трахеиты, фарингиты, а также иные заболевания, сопровождающиеся температурой, кашлем, ознобом, насморком. Но особенно эта диета показана в период восстановительного процесса. Мы с вами можем сделать так, чтобы наши родные быстро пошли на поправку и вернулись в рабочую форму.

При этой диете показано употребление:

овощей: молодой тыквы, кабачков, моркови, картофеля, свеклы, помидоров, цветной капусты;

каш: овсяной, рисовой, гречневой, манной;

подсушенного пшеничного хлеба и не сдобной выпечки;

нежирных супов, бульонов;

мяса нежирных сортов: курицы, говядины, телятины, индейки, кролика;

нежирной рыбы;

молочной и кисломолочной продукции: сметаны, неострого сыра, простокваши, творога, кефира;

бисквитов;

спелых сладких фруктов и ягод;

напитков: соков, травяных чаев, киселей, некрепкого чая.

Я знаю, что более всего мы беспокоимся о восстановительном питании для наших детей или стареньких родителей, которые тяжело переносят инфекционные недуги. Поэтому в данную диету я включаю в основном блюда для старых и малых, то есть те, где не требуется ничего долго жевать, где все само будет внутрь проскальзывать. И даже если они будут капризничать, уж пару ложек-то мы в них всяко впихнем…

Супы

Кабачковый блендид-крем

Этот суп можно было бы отнести к привычным кабачковым супам-пюре, если бы не одна маленькая особенность его приготовления…

Ингредиенты

- *500 мл молока*
- *2 ст.л. манной крупы*
- *1 средний кабачок*
- *1 небольшой пучок петрушки*
- *пара веточек мяты*
- *сливочное масло для подачи*
- *соль по вкусу*

Доводим до кипения молоко, добавляем к нему пару столовых ложек холодной воды и аккуратно всыпаем манку, следя, чтобы не было комков. Уменьшаем огонь до минимума и варим манную кашу в течение 30–40 минут до кремообразного состояния на самом слабом огне.

Кабачок чистим, удаляем семена, режем мелкими кубиками, кладем в сотейник, добавляем 2–3 столовые ложки воды и тушим до мягкости.

Примерно за 5 минут до окончания готовки добавляем к кабачкам нашинкованную зелень петрушки и пару нарезанных веточек мяты (оставив пару листочков для подачи). Солим по вкусу.

Измельчаем кабачки блендером. Смешиваем кабачковое пюре и манный крем, доводим до кипения и еще раз измельчаем блендером.

При подаче добавляем в тарелку маленький кусочек сливочного масла и пару листочков мяты.

Молочно-томатный суп-крем

Ингредиенты

- *1 ст.л. муки*
- *1 ст.л. сливочного масла*
- *200 мл молока*
- *80 г томатного пюре или томатной пасты*

• *до ½ стакана воды*
• *свежая зелень по вкусу*
• *горсть домашних крутонов из бородинского хлеба*

Муку подсушиваем в разогретой до 110–120 °С духовке на противне, выложив слоем не более 5 мм, до светло-желтого цвета (муку также можно подсушить в сухой сковороде на слабом огне). Затем муку охлаждаем до 50 градусов, просеиваем.

Добавляем в просеянную муку сливочное масло и хорошо растираем. Полученную однородную массу из муки и масла разводим молоком и варим в течение 10 минут на слабом огне. Затем солим и процеживаем.

Томатное пюре или томатную пасту разводим небольшим количеством воды, доводим до кипения, варим 5–10 минут на минимальном огне, добавляем в молочный соус и тщательно перемешиваем. Суп должен быть средней густоты.

Разливаем суп по тарелкам, посыпаем промытой и нарубленной зеленью и крутонами.

Тыквенный суп с сельдереем

Этот суп мы начинаем давать нашему болящему в тот период, когда он уже практически здоров и активно восстанавливает силы.

Ингредиенты
• *1 кг тыквы*
• *1 1/5 л овощного бульона или воды*
• *1 луковица*
• *1 зубчик чеснока*
• *1 см корня имбиря*
• *небольшой кусочек стручка красного перца чили*
• *1 пучок укропа*
• *2 апельсина*
• *2 ст.л. оливкового масла*
• *¼ корня сельдерея*
• *горсть тыквенных семечек*
• *цельнозерновой хлеб для подачи*
• *морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

Очищаем тыкву от семян и кожуры, режем мякоть кубиками. Выкладываем тыкву в кастрюлю и заливаем бульоном или водой.

Чистим и мелко крошим лук, чеснок и имбирь. Из кусочка перца чили удаляем семена, измельчаем. Добавляем все это к

тыкве и варим суп на слабом огне в течение 30 минут.

За 5 минут до окончания варки добавляем промытый и мелко нарезанный укроп.

Выжимаем из апельсинов сок, натираем на мелкой терке цедру. Вливаем апельсиновый сок в суп, добавляем немного тертой цедры по вкусу. Заправляем суп оливковым маслом, добавляем соль и перец.

Сельдерей очищаем и режем мелкими кубиками, сбрызгиваем маслом, солим и перчим. Обжариваем на сковороде, добавляем в суп перед подачей вместе с небольшим количеством тыквенных семечек.

Подаем суп с цельнозерновым хлебом.

Суп «Здравствуй, дача»

Чистить картофель или промыть его со щеткой и оставить неочищенным – это ваш личный выбор. Но помните, что в кожуре – витамины!

Ингредиенты

- *600 г молодого картофеля*
- *2 стебля лука-порея (только белая часть)*
- *1 1/5 л овощного бульона*
- *50 г сливочного масла*
- *3 стебля зеленого лука*
- *1 пучок укропа*
- *сметана для подачи*
- *соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

Картофель очищаем и крупно режем. Порей разрезаем вдоль, промываем и тонко режем. Бульон ставим на огонь и прогреваем.

Разогреваем в сотейнике сливочное масло и выкладываем порей. Пассеруем на слабом огне 5 минут. Добавляем картофель и тушим под крышкой 5 минут.

Вливаем горячий бульон, доводим до кипения, солим и варим до готовности картофеля. Перчим суп.

Промываем и тонко режем зеленый лук и укроп и добавляем в сотейник с супом.

Разливаем суп по тарелкам, подаем со сметаной.

Упрощенный луковый суп

Французская классика, адаптированная для нашего диетического питания.

Ингредиенты

- *3 большие луковицы*
- *3 зубчика чеснока*
- *3 ст.л. сливочного масла*
- *1 ст.л. муки*
- *150 мл сухого белого вина*
- *1 л куриного или овощного бульона*
- *½ ч.л. соли*
- *4 ломтика белого хлеба*
- *1 ст.л. растительного масла*
- *200 г твердого (например, швейцарского) сыра*
- *молотый черный перец по вкусу*

Лук очищаем и нарезаем тонкими полукольцами. Чеснок очищаем и мелко рубим.

В кастрюле с толстым дном, где будет вариться суп, разогреваем сливочное масло, выкладываем лук и готовим на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 25 минут. Добавляем чеснок и 1 столовую ложку муки. Готовим, продолжая помешивать, еще 3 минуты.

Вливаем вино, доводим до кипения. Добавляем горячий бульон, солим, перчим. Уменьшаем огонь и варим под крышкой 10 минут.

С хлеба срезаем корки. В сковороде разогреваем растительное масло и обжариваем хлеб до румяной корочки по 2 минуты с каждой стороны.

Половину сыра трем на крупной терке. Часть сыра (50 г) добавляем в кастрюлю с супом. Перемешиваем и сразу же снимаем с огня.

Разливаем суп по порционным горшочкам. В каждый горшочек поверх супа кладем ломтик обжаренного хлеба, присыпаем 50 г тертого сыра и ставим в духовку, разогретую до 200 ˚С, или в микроволновую печь на 3 минуты.

Оставшийся сыр (100 г) нарезаем брусочками.

Разливаем огненно-горячий суп в тарелки, закладывая в каждую по брусочку сыра. Начинаем есть суп тогда, когда сыр в тарелке разомлеет, а сам суп станет приятно-теплым, не горячим.

Сырный крем-суп

Ингредиенты

- *2 луковицы*
- *3 картофелины*

• *100 г корня сельдерея*
• *4 ст.л. оливкового масла*
• *100 мл сухого белого вина*
• *1–1 1/5 л воды*
• *400 г плавленого сыра*
• *щепотка тертого мускатного ореха*
• *4–6 ломтиков белого хлеба*
• *2 ст.л. сливочного масла*
• *мука для обваливания*
• *1 ст.л. рубленого укропа*
• *соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

Одну луковицу, картофель и сельдерей очищаем и крупно нарезаем.

В кастрюле разогреваем половину оливкового масла и обжариваем овощи 1–2 минуты. Вливаем вино, готовим 2 минуты, затем заливаем овощи горячей водой. Доводим до кипения, снимаем пену и убавляем огонь до слабого. Варим 30 минут.

Готовый суп измельчаем блендером до состояния пюре.

Сыр трем на крупной терке и добавляем в суп. Приправляем по вкусу солью, перцем и мускатным орехом. Помешивая, доводим суп до кипения и снимаем с огня.

Из хлеба вырезаем кружки диаметром 7–8 см и обжариваем на сливочном масле.

Оставшуюся луковицу нарезаем кольцами, обваливаем в муке и жарим на оставшемся оливковом масле до хруста.

На каждый гренок выкладываем обжаренный лук, посыпаем укропом.

Суп разливаем по тарелкам, сверху выкладываем гренки и подаем.

Супчик домашний куриный с потрошками

Ингредиенты

• *300 г куриных потрошков (сердечки, печень, желудки)*
• *1 средняя луковица*
• *1 небольшой корень петрушки*
• *1 средняя морковь*
• *250 г шампиньонов*
• *2 ст.л. топленого масла*
• *2 ст.л. муки*
• *щепотка молотого кориандра*
• *1 л куриного бульона*
• *100 мл жирных сливок*

• 1 стакан замороженного зеленого горошка
• соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Потрошки промываем, каждую печенку разрезаем на 4 части, желудки режем тонкими полосками, сердечки разрезаем вдоль пополам. Сердечки промываем внутри от сгустков крови. Обсушиваем сердечки и желудки на бумажных полотенцах. Печень заливаем большим количеством кипятка и оставляем на 5 минут, затем откидываем в сито.

Чистим и мелко нарезаем лук, корень петрушки и морковь. У шампиньонов удаляем ножки, шляпки режем ломтиками.

В большой сковороде разогреваем на среднем огне масло, выкладываем лук, обжариваем 5 минут. Добавляем петрушку и морковь, обжариваем 5 минут. Кладем грибы, увеличиваем огонь до сильного, готовим еще 5 минут.

Разогреваем маленькую чистую сухую сковороду, насыпаем муку и кориандр, обжариваем, помешивая, до золотистого цвета. Снимаем с огня, вливаем примерно половник бульона, размешиваем до однородности, возвращаем на слабый огонь, доводим до кипения и варим 5 минут. Добавляем сливки, перемешиваем до однородности и снимаем с огня.

Оставшийся бульон доводим до кипения, кладем желудки и сердечки, варим 20 минут. Затем добавляем горошек и овощи с грибами, готовим 5 минут.

Кладем в суп печень, вливаем сливочную заправку, солим, перчим и доводим почти до кипения (но не кипятим!).

Подаем суп не очень горячим.

Вторые блюда и гарниры

Омлет с сыром прованский

Омлет с сыром – это диетический, вкусный, быстрый и сытный завтрак, рекомендованный диетологами для похудения, рационального возрастного питания, при заболеваниях почек, сердца, сахарном диабете, подагре, колите и, конечно, в восстановительный период при диете № 13.

Ингредиенты

- *2 яйца*
- *1½ ст.л. молока*
- *16 г твердого сыра*
- *10 г сливочного масла + для подачи*

Для омлетной смеси яйца взбиваем венчиком или миксером, добавляем молоко, соль по вкусу и перемешиваем. Твердый сыр трем на мелкой или средней терке, всыпаем в яично-молочную смесь, перемешиваем.

Можно омлетную смесь приготовить другим способом: отдельно взбиваем миксером белки, желтки смешиваем с молоком, солью, тертым сыром и соединяем со взбитыми белками.

Форму для запекания нагреваем, смазываем сливочным маслом, вливаем омлетную смесь с сыром, ставим в разогретую до 200 ˚С духовку и запекаем в течение 20 минут.

Готовый омлет нарезаем порционными кусками, поливаем растопленным сливочным маслом и подаем на стол.

Омлет овощной «Удовольствие и польза»

Подходит для диет № 3, 6, 7, 8,9, 10, 11, 13.

Ингредиенты

- *25 г моркови*
- *25 г белокочанной капусты*
- *1½ ст.л. молока для омлета + немного для овощей*
- *5 г сливочного масла + для смазывания*
- *2 яйца*

• *соль по вкусу*

Морковь промываем, очищаем, нарезаем кружочками. Белокочанную капусту шинкуем.

Нарезанные овощи выкладываем в сотейник, добавляем небольшое количество молока и масла, тушим до мягкости. Затем овощи протираем через сито или измельчаем блендером.

Яйца взбиваем венчиком, добавляем молоко и соль, перемешиваем.

Овощное пюре выкладываем на противень, смазанный маслом, заливаем яично-молочной смесью и запекаем в духовке. Омлет с овощами также можно приготовить на пару в пароварке или на водяной бане.

Итальянская рисовая каша с сыром и морковкой

Рисовая каша с морковью рекомендуется для диет № 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13.

Ингредиенты

• *100 г моркови*
• *10 г сливочного масла + для подачи*
• *100 г риса*
• *100 мл воды + для тушения моркови*
• *100 мл молока*
• *½ ст.л. сахара*
• *50 г сыра типа чеддер*
• *1 ст.л. светлого изюма без косточек*

Морковь промываем, очищаем, трем на мелкой терке, тушим на сковороде в сливочном масле с добавлением небольшого количества воды.

Рис промываем в теплой воде 2–3 раза, засыпаем в кипящую воду, солим, варим 15–20 минут, вливаем горячее молоко и варим до загустения.

В рисовую кашу добавляем тушеную морковь и сахар, хорошо перемешиваем, готовим на слабом огне еще 30 минут.

Добавляем тертый сыр, изюм и выключаем огонь.

При подаче на стол в кашу кладем сливочное масло.

Мясной сырок с соусом бешамель

Подходит для диет № 1, 5, 7, 10, 13.

Ингредиенты

- *680 г мяса*
- *20 г муки*
- *150 мл молока*
- *100 г сливочного масла*
- *сыр с плесенью для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Мясо промываем, нарезаем, отвариваем в небольшом количестве воды до готовности, охлаждаем. Пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой 3–4 раза.

Для соуса бешамель муку подсушиваем на сковороде без жира до светло-желтого цвета, тщательно размешиваем в небольшом количестве охлажденного молока, смесь вливаем в кипящее молоко, варим при непрерывном помешивании до получения соуса густоты сметаны, затем охлаждаем.

В измельченное мясо добавляем часть соуса бешамель, часть масла и соль, чтобы получилась мягкая масса. Формуем массу в виде биточков-сырков.

Оставшуюся часть сливочного масла и соуса смешиваем и заливаем смесью сырки или отсаживаем из кондитерского мешка на поверхность сырков.

Если врач разрешает, то можно дополнительно посыпать сырки крошкой любого благородного сыра с плесенью.

Картофельный рулет с мясной начинкой

Это оригинальное, очень вкусное горячее второе блюдо из картофельного пюре с фаршем из отварной говядины, запеченное в духовке.

Ингредиенты

- *200 г говядины (котлетного мяса)*
- *25 г сливочного масла + для смазывания*
- *400 г картофеля*
- *50 мл молока*
- *2 яйца*
- *30 г сметаны + для подачи*
- *соль по вкусу*

Говядину отвариваем в небольшом количестве воды до готовности, пропускаем через мясорубку, добавляем сливочное масло и перемешиваем.

Картофель очищаем, отвариваем в подсоленной воде до

готовности, воду сливаем и в горячем виде протираем или разминаем толкушкой до однородной массы.

В немного остывший протертый картофель добавляем молоко и яйца, солим, тщательно перемешиваем и выкладываем полученную массу на салфетку слоем около 1 см. На середину массы выкладываем фарш из отварного мяса, сворачиваем в виде рулета.

Рулет с салфетки перекладываем швом вниз на смазанный сливочным маслом противень, поверхность смазываем сметаной, делаем вилкой несколько проколов и запекаем в духовке при 180 ˚С в течение 30–40 минут.

При подаче на стол рулет разрезаем на порции и подаем со сметаной. Картофельный рулет с фаршем можно подать с салатом из овощей или посыпать рубленой зеленью.

Утиные котлетки «Дядя Дак»

Для диет № 7, 8, 10 рецепт тоже подходит идеально, но соус следует готовить без соли.

Ингредиенты

- *200 г утиного филе без кожи*
- *1 толстый ломтик черствого пшеничного хлеба*
- *2 ст.л. молока или воды*
- *20 г твердого сыра*
- *сливочное масло для смазывания и сбрызгивания*
- *соль по вкусу*

Для молочного соуса

- *2 ч.л. муки*
- *20 г сливочного масла*
- *4 ст.л. молока*
- *соль по вкусу*

Из филе утки готовим котлетную массу. Для этого мясо 2 раза пропускаем через мясорубку. Черствый хлеб без корок замачиваем в молоке или воде, слегка отжимаем. Соединяем фарш с отжатым хлебом, солим и снова пропускаем через мясорубку. Твердый сыр трем на средней терке.

Для молочного соуса муку подсушиваем на сухой сковороде без изменения цвета, охлаждаем до 50 ˚С, просеиваем, растираем со сливочным маслом до однородности, добавляем молоко, варим на слабом огне при помешивании в течение 7–10 минут, солим, процеживаем.

Из котлетной массы формуем котлеты треугольной формы (как утиная лапка), выкладываем их на смазанный маслом противень. В середине по длине каждой котлеты делаем углубление. Заполняем углубление густым молочным соусом, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем растопленным сливочным маслом.

Запекаем котлеты в духовке при 180 ˚С до готовности.

Рыбные «хлебцы-молодцы»

Эти хлебцы – диетическое второе блюдо из рыбного фарша – готовят на пару из разных видов рыбы: судака, минтая, ледяной рыбы.

В качестве гарнира можно использовать отварной картофель, картофельное пюре, отварной рис. Рыбные хлебцы можно подать с соусом: сметанным или сметанным с томатом.

Ингредиенты

• *200 г филе судака, или 250 г филе минтая, или 225 г филе ледяной рыбы*

• *15 г белого хлеба*

• *1 ст.л. молока*

• *15 г сливочного масла + для смазывания*

• *1 яйцо*

Рыбное филе нарезаем кусками и пропускаем через мясорубку. Белый хлеб без корок замачиваем в молоке, отжимаем, добавляем в рыбный фарш, перемешиваем, еще раз пропускаем через мясорубку и хорошо выбиваем.

В полученную котлетную массу добавляем сливочное масло, яичный желток и перемешиваем. Белок взбиваем и, аккуратно вымешивая, вводим в котлетную массу.

Приготовленную массу выкладываем в смазанную маслом форму и готовим на пару.

При подаче на стол рыбные хлебцы разрезаем на порции. Подаем с гарниром (см. выше).

Рыбная фриттата «Речфлот»

Вкусное диетическое блюдо, богатое белками, с небольшим содержанием жиров и углеводов и низкой калорийностью.

Ингредиенты

• *300 г речной рыбы*

- *10 г муки*
- *80 мл молока*
- *1 г соли*
- *10 г сливочного масла + для смазывания*
- *немного твердого сыра (по желанию)*
- *панировочные сухари для посыпки (по желанию)*

Рыбу разделываем с костями, нарезаем на порционные куски (по 1 куску на порцию), опускаем в подсоленную кипящую воду и отвариваем до готовности.

Для молочного соуса муку подсушиваем на сухой сковороде до светло-желтого цвета, затем размешиваем в небольшом количестве охлажденного молока. Большее количество молока доводим до кипения и вливаем в него смесь муки с холодным молоком, солим и варим при непрерывном помешивании до консистенции густой сметаны. В готовый соус добавляем сливочное масло, больше до кипения не доводим.

Отваренные куски рыбы выкладываем на смазанный маслом противень, заливаем молочным соусом и запекаем в духовке при 180 °С до готовности.

Если доктор не возражает, то верх фриттаты в конце запекания можно посыпать небольшим количеством тертого сыра и сухариками. Тогда у нее получится аппетитная хрустящая корочка.

Сыр камчатский из кальмаров

Это блюдо рекомендуется для диет № 2, 3, 4, 5, 10, 11, 13, 15.

Ингредиенты

- *120 г филе кальмаров*
- *50 г сливочного масла*
- *40 г твердого сыра*
- *1 зубчик чеснока*
- *30 мл молока или бульона*

Кальмары отвариваем 3–4 минуты, охлаждаем, пропускаем 2–3 раза через мясорубку, добавляем размягченное сливочное масло, тертый неострый сыр, пропущенный через пресс чеснок и молоко (можно бульон). Полученную массу хорошо взбиваем миксером.

Формуем из приготовленной массы батон и убираем в холодильник для охлаждения.

Салаты

Салат с авокадо в испанском стиле

Рецепт рассчитан на 8 порций.

Ингредиенты

• *400 г хороших грунтовых помидоров*
• *400 г авокадо*
• *20 г кинзы*
• *60 г рукколы*

Салаты

• *100 мл оливкового масла*
• *30 г маслин без косточек*
• *8 яиц*
• *8 г соли*
• *4 г черного молотого перца*

Помидоры моем и крупно режем. Мякоть авокадо режем мелкими кубиками. Выкладываем в салатник, аккуратно перемешиваем рукой.

Добавляем промытую и нарезанную кинзу и рукколу. Перемешиваем ложкой, поливаем оливковым маслом, слегка солим и посыпаем нарезанными колечками маслинами.

Отвариваем яйца «в мешочек».

Выкладываем салат в порционные креманки, разбиваем у яйца верхушку, очищаем ее, слегка солим и аккуратно, чайной ложечкой взбалтываем яйцо, перемешивая жидкий желток и схватившийся белок.

Выливаем яичную болтушку поверх салата и получаем истинное удовольствие.

Салат из кускуса с деликатесным горошком

Ингредиенты

• *½ стакана кускуса*
• *500 г замороженного зеленого горошка мозговых сортов*
• *1 средний пучок петрушки*
• *⅔ стакана грецких орехов*
• *120 г сыра фета*

Для заправки

• *1 луковица шалота*
• *2 зубчика чеснока*
• *1 средний пучок базилика*
• *½ стакана оливкового масла*
• *1 ст.л. меда*
• *3 ст.л. белого винного уксуса*
• *щепотка сушеных хлопьев чили*
• *соль и перец по вкусу*

Насыпаем кускус в миску, немного солим и заливаем половиной стакана кипящей воды, размешиваем. Накрываем миску тарелкой или крышкой и оставляем на 10 минут. Готовый кускус разрыхляем вилкой.

Бланшируем зеленый горошек в кипящей подсоленной воде 5 минут. Откидываем в дуршлаг и обдаем холодной водой.

Промываем и крупно режем листья петрушки. Мелко рубим грецкие орехи.

Для заправки очищаем лук-шалот и чеснок. Отделяем листья базилика от веточек. Выкладываем все ингредиенты заправки в чашу блендера и измельчаем до однородности. Солим и перчим.

Смешиваем в миске кускус, горошек, петрушку и орехи. Поливаем половиной заправки и перемешиваем. Убираем в холодильник на 2 часа.

Перед подачей посыпаем салат раскрошенной фетой и поливаем оставшейся заправкой.

Именинный парижский салат

Если на период болезни пришелся какой-то домашний праздник, нужно приготовить блюдо, которое будет и торжественным, и легким, позволительным для нашей диеты. Готовы? Поехали!

Ингредиенты
Для карамелизированных орехов
• *⅓ стакана грецких орехов*
• *щепотка соли*
• *1 ст.л. жидкого меда*
• *растительное масло для сбрызгивания*

Для заправки
• *50 мл белого винного уксуса*
• *2 ст.л. жидкого меда*
• *1 ст.л. зернистой горчицы*

• *60 мл оливкового масла*
• *соль и перец по вкусу*

Для салата
• *1 красное яблоко*
• *100 г сыра бри*
• *1 кочан салата романо*
• *4 ст.л. темного изюма без косточек*

Разогреваем сухую сковороду на сильном огне, всыпаем орехи, добавляем щепотку соли и мед. Убавляем огонь до среднего и готовим, постоянно помешивая, пока мед не загустеет и полностью не покроет орехи. Это займет около 3 минут. Внимательно следим за приготовлением, чтобы мед не подгорел.

Когда орехи в карамели будут готовы, аккуратно переливаем их на застеленный пергаментом противень, предварительно сбрызнув его растительным маслом. Разделяем орехи друг от друга, чтобы они не слиплись. Полностью остужаем.

В маленькой банке с винтовой крышкой смешиваем все ингредиенты заправки. Энергично встряхиваем до тех пор, пока не получится эмульсия.

Разрезаем яблоко пополам, удаляем сердцевину и нарезаем средними кубиками. Такими же кусочками нарезаем сыр бри. Рвем промытый и обсушенный салат подходящими для еды кусочками и выкладываем в салатник. Добавляем яблоко, сыр, изюм и орехи. Поливаем салат заправкой.

Классический бельгийский яичный салат

Ингредиенты
• *4 яйца*
• *3 перышка зеленого лука*
• *1 средняя морковь*
• *½ красного сладкого перца*
• *1 ст.л. каперсов*
• *2 ст.л. майонеза*
• *2 ст.л. сметаны*
• *соль и перец по вкусу*

Яйца варим вкрутую, остужаем, очищаем и режем средними кубиками.

Измельчаем промытый зеленый лук. Морковь очищаем и натираем на крупной терке. Сладкий перец промываем и режем кубиками. Каперсы промываем от соли и мелко рубим.

Выкладываем в салатник морковь, перец, лук и каперсы, добавляем майонез и сметану, хорошо перемешиваем.

Добавляем яйца, солим и перчим, снова перемешиваем салат.

Норвежский салат с треской и картофелем

Ингредиенты

• 300 г филе отварной трески
• 150 г отварного картофеля
• 2–3 крепких огурчика
• 2–3 стебля зеленого лука
• листья 1–2 веточек петрушки
• 70–100 г натертого на мелкой терке хрена или готовой приправы
• 1½ ч.л. лимонного сока или яблочного уксуса (по желанию)
• майонез, лучше домашний (например, мой постный), по вкусу
• соль и перец по вкусу

Треску и очищенный картофель режем одинаковыми по размеру небольшими кусочками. Огурцы (с кожицей или без, по желанию) – тонкой соломкой. Зеленый лук и петрушку промываем и мелко рубим.

Смешиваем подготовленные ингредиенты с хреном. Солим и перчим. По желанию добавляем сок лимона или уксус. Заправляем майонезом и подаем.

Салат из печени трески

Ингредиенты

• 1 банка консервированной печени трески
• 1 небольшая луковица
• 2 сваренных вкрутую яйца
• 70 г твердого нежирного сыра
• 2 ст.л. майонеза
• 1 ч.л. винного или столового уксуса
• молотый черный перец по вкусу

Печень выкладываем из банки, сливаем масло и разминаем вилкой.

Лук чистим, нарезаем максимально мелко и добавляем к печени. Еще раз разминаем все вилкой в пюре.

Очищенные яйца и сыр трем на мелкой терке. Соединяем с печенью и луком.

Смесь перчим, сбрызгиваем уксусом и заправляем майонезом.

Десерты

Желе из простокваши

Вместо простокваши можно использовать кефир или ацидофильное молоко. Я несколько раз готовила этот десерт на питьевом йогурте – всем очень понравилось.

Желе из простокваши рекомендуется для диет № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13.

Ингредиенты

- *30 мл воды*
- *1 ст.л. сахара или ксилита*
- *ванилин на кончике ножа*
- *10 г быстрорастворимого желатина*
- *200 мл простокваши*

В кипящую воду кладем сахар или ксилит и ванилин, снимаем с огня, растворяем в горячем сиропе быстрорастворимый желатин, охлаждаем до 50 °С.

В теплом виде сироп понемногу вводим в простоквашу при непрерывном помешивании венчиком.

Желе разливаем в стаканы или в формочки, ставим на холод.

При подаче на стол формочки с желе опускаем на несколько секунд в горячую воду, вытираем их полотенцем и, держа наклонно, выкладываем желе в креманку или на десертную тарелку.

Крем-пуше из сливок

Количество сливок можно уменьшить до 300 мл, заменив тем же количеством молока.

Крем очень удобно подавать, раскладывая в диетические готовые корзиночки из пресного или песочного теста.

Десерт рекомендуется для всех диет, кроме диет № 4 и 9.

Ингредиенты

- *4 яичных желтка*
- *150 г сахара*
- *250 мл молока*

• *20 г желатина*
• *ванилин по вкусу*
• *600 мл жирных сливок*

Яичные желтки растираем с сахаром. Молоко доводим до кипения.

Желтковую смесь разводим кипящим молоком, немного охлаждаем, вводим желатин и ванилин, остужаем до 30 °С и процеживаем.

Сливки охлаждаем 1 час, затем взбиваем в пену. Постепенно соединяем при непрерывном помешивании с желтковой смесью.

Сразу разливаем в формочки и ставим на холод.

Торт «Птичье молоко»

«Птичье молоко» – очень нежное, всеми с детства любимое лакомство. Рецепт, приведенный ниже, был изобретен еще в Советском Союзе в знаменитом ресторане Москвы «Прага». Торт оказался таким вкусным, что за ним выстраивались большие очереди. Долгое время рецепт держался в секрете, однако в будущем его повторил и обнародовал кондитер А. Селезнев.

В этом рецепте нет никаких дополнительных улучшителей вкуса, никакого особого декора. Идеальный в своей простоте и первозданности торт. Угощайтесь им с удовольствием!

Ингредиенты по ГОСТу

Для бисквита
• *4 яичных желтка*
• *1 стакан сахара*
• *1 стакан муки*
• *сливочное масло для смазывания*
• *коньяк для пропитки*

Для суфле
• *40 г желатина*
• *10 яиц*
• *2 стакана сахара*
• *1 стакан молока*
• *300 г сливочного масла*
• *1 пакетик ванилина*

Для глазури
• *½ стакана сахара*

• *½ стакана какао-порошка*
• *½ стакана молока*

Для бисквита взбиваем миксером желтки с сахаром в течение 10 минут. Затем добавляем муку и продолжаем взбивать еще 1 минуту. Не взбиваем слишком долго, иначе бисквит получится недостаточно воздушный. У нас должно получиться светло-желтое однородное тесто.

Берем две одинаковые формы для выпечки, смазываем их маслом, выкладываем поровну тесто и выпекаем в духовке при 180 ˚С в течение 20–25 минут.

Для суфле заливаем желатин холодной водой и оставляем для набухания.

Разделяем аккуратно яйца на белки и желтки. Желтки хорошо взбиваем с 1 стаканом сахара до образования пены. Добавляем молоко и ставим на водяную баню. Нагреваем до тех пор, пока крем не увеличится в объеме. Остужаем.

После этого взбиваем миксером размягченное сливочное масло, постепенно, по чуть-чуть добавляя в него остывший заварной крем.

Растворяем на водяной бане желатин.

Белки с оставшимся 1 стаканом сахара взбиваем до получения крепкой пены. Меренгу перемешиваем с желатином.

Теперь постепенно соединяем оба крема, заварной и белковый, хорошо взбивая. Суфле готово.

Кладем в подходящую форму нижний бисквитный корж, слегка смазываем его коньяком. Сверху выкладываем все суфле, разравниваем, накрываем вторым коржом. Убираем торт в холодильник.

Пока торт охлаждается, готовим шоколадную глазурь. Для этого сахар, какао-порошок и молоко прогреваем, помешивая, на водяной бане до получения однородной консистенции.

Приготовленной глазурью поливаем торт и даем ей застыть в холодильнике перед подачей.

Имбирное печенье

Привожу этот рецепт здесь, потому что печенье очень вкусное, его получается много, и мы можем давать его ребенку (да и взрослому), не особо ограничивая. А ведь наши пациенты часто капризничают и требуют сладенького. Вот и пусть жуют, на здоровье!

Ингредиенты

- *500 г меда (темного или разнотравья)*
- *250 г коричневого сахара*
- *360 г сливочного масла 82,5 % жирности*
- *50 г очищенного корня имбиря*
- *2 ч.л. молотой корицы*
- *1–2 ч.л. молотой гвоздики*
- *½ ч.л. молотого кардамона*
- *¼ ч.л. семян аниса*
- *50 г какао-порошка без сахара*
- *тертая цедра 1 апельсина*
- *тертая цедра 1 лимона*
- *1¼ кг муки*
- *2 ч.л. разрыхлителя*
- *¼ ч.л. соли*
- *2 яичных желтка*
- *3 ст.л. рома*

Для теста в миску из нержавеющей стали выкладываем мед, сахар и сливочное масло. Ставим на водяную баню и прогреваем, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Смесь при этом не должна кипеть.

Имбирь натираем на мелкой терке.

Когда сахар растворится, добавляем все пряности, какао-порошок, апельсиновую и лимонную цедру. Перемешиваем и снимаем емкость с водяной бани, даем смеси остыть до температуры не ниже 68 °С (горячая, но не обжигающая смесь).

В отдельную миску просеиваем муку, разрыхлитель и соль. Когда жидкая смесь немного остынет, всыпаем часть муки и тщательно вымешиваем тесто. Снова немного остужаем.

Затем добавляем желтки и ром, хорошо вымешиваем тесто руками. Не нужно стремиться вмешать всю муку – тесто должно получиться плотным и эластичным, слегка липким.

Собираем тесто в шар, заворачиваем в пищевую пленку и убираем в холодильник на 6–8 часов.

Разогреваем духовку до 220–240 °С. Большой прямоугольный противень застилаем бумагой для выпечки.

Раскатываем тесто на рабочем столе, присыпанном мукой, в пласт толщиной 3–5 мм. Вырезаем из теста фигурки, используя формочки для печенья. Перекладываем фигурки на противень. (Или же раскатываем тесто прямо на противне, вырезаем фигурки, а затем удаляем с противня излишки теста.)

Выпекаем печенье в разогретой духовке в течение 7–9 минут. Будьте внимательны, не пересушите. Имбирное печенье (как и пряники) не становится плотным и хрустящим во время выпечки.

Если печенье слегка поднялось и подрумянилось с краев, оно готово.

Достаем противень из духовки, даем печенью остыть, затем снимаем его с противня и раскладываем в один слой на ровной поверхности, чтобы оно не деформировалось. Если готовое печенье немного растеклось по краям во время выпечки, срезаем неровности ножом, пока печенье теплое.

Диета (стол) № 14

При болезнях почек с отхождением камней

Это одна из самых строгих диет, которая вводит ограничения на целый ряд «здоровых» и полезных для других продуктов. Поэтому мы вынуждены перечислить сначала то, что категорически нельзя, а потом уже то, что можно. Но даже при таких жестких ограничениях мы постараемся сделать питание вкусным и не дать вашему аппетиту «загрустить».

Людям, которым назначена данная диетотерапия, рекомендуется полностью отказаться от употребления в пищу следующих продуктов:

овощных салатов;
сладких ягод и фруктов;
овощных, молочных и фруктовых супов;
копченых и соленых блюд;
колбасных изделий;
консервов;
соленой рыбы;
молочной продукции в исходном виде (допускается в блюдах в незначительных количествах);
кофе;
крепкого чая;
какао;
шоколада;
кондитерских изделий с кремом;
хрена, перца, горчицы;
спиртных напитков;
кваса;
сладкой газировки;
картофеля;
кисломолочной продукции.

Разрешено употребление:
некрепкого чая, отваров, компотов, морсов;
сливочного и растительного масла;
сладостей (фруктового мороженого, меда, сахара);
хлеба и мучных изделий;
кислых фруктов и ягод;
вымоченной сельди;
каш;
яиц;

тыквы;
грибов;
зеленого горошка;
морепродуктов;
мяса;
рыбы.

Допускается употребление консервированной рыбы или бобовых только в первых блюдах. В день необходимо выпивать до 3 литров очищенной или минеральной негазированной воды. И еще: наша диета – одна из немногих, которая допускает жареные блюда!

Супы

Грибной суп-лапша

Ингредиенты

- *20 г сушеных белых грибов*
- *3 яйца*
- *300 г муки*
- *свежая петрушка по вкусу*
- *соль по вкусу*

Грибы дважды промываем в теплой воде, после чего заливаем холодной водой и оставляем на 3 часа.

Варим грибы в той же воде, пока они не станут мягкими. Бульон процеживаем, а грибы промываем и измельчаем.

Из яиц и муки (без добавления воды) замешиваем тесто, месим его хорошенько (хотя тесто будет тугим, и процесс покажется трудным). Воды можно добавить совсем капельку, если руки слабые и тесто месить не получается. Раскатываем тесто в пласт толщиной 5 мм и нарезаем тонкими полосками.

Супы

Подсушиваем лапшу в несильно прогретой духовке и отвариваем в слегка подсоленной воде.

При подаче к столу кладем лапшу и грибы в бульон, слегка подсаливаем и посыпаем промытой и измельченной петрушкой.

Крем-суп из шампиньонов

Ингредиенты

- *30 г сухих белых грибов*
- *500 г шампиньонов*
- *3 ст.л. сливочного масла*
- *3 ст.л. муки*
- *600 мл куриного бульона*
- *щепотка сухого тимьяна*
- *1 зубчик чеснока*
- *щепотка тертого мускатного ореха*
- *50 мл сливок*
- *соль и перец по вкусу*

Сухие грибы замачиваем в кипятке на 20 минут. Отбрасываем в сито, нарезаем кусочками. Настой сохраняем.

Шампиньоны нарезаем ломтиками и обжариваем вместе с белыми грибами в 2 столовых ложках сливочного масла в течение 10 минут.

Разогреваем в кастрюле оставшееся масло и обжариваем муку 2 минуты.

В кастрюлю с мукой, помешивая, вливаем бульон, грибной настой и 150 мл кипятка, доводим до кипения. Добавляем грибы, тимьян и неочищенный зубчик чеснока. Приправляем солью, перцем и мускатным орехом, варим 8 минут. Чеснок удаляем.

Измельчаем суп с помощью блендера в пюре. Вливаем сливки и прогреваем, не доводя до кипения.

Говяжий суп с пастой

Ингредиенты

- *1 кг старой говядины*
- *лавровый лист по вкусу*
- *1 луковица*
- *200 г бобовых ростков*
- *2 ст.л. сливочного масла*
- *3 ст.л. рубленой зелени петрушки*
- *½ стакана сухой пасты (ракушек или рожков)*
- *соль по вкусу*

Мясо моем и варим без соли 40 минут. Кусок мяса ополаскиваем под проточной водой, бульон выливаем. Мясо нарезаем на порционные куски размером со спичечный коробок.

Заливаем мясо чистой холодной водой, добавляем лавровый лист и соль, снова доводим до кипения и варим 2 часа. Бульон сохраняем горячим до подачи.

Очищенный и нарезанный лук и бобовые ростки обжариваем на масле до прозрачности. Заправляем зажарку рубленой петрушкой.

Пасту отвариваем отдельно в большом количестве воды до состояния аль денте. Воду сливаем, пасту откидываем в дуршлаг и выкладываем в сковороду к луку и росткам.

При подаче половником накладываем в тарелку теплую пасту с луком и ростками и заливаем горячим бульоном.

Лагман с кроликом

Мы будем готовить не классический, а диетический лагман, поскольку некоторые продукты нам не показаны.

Ингредиенты

- *½ тушки кролика*
- *1 крупная морковь*
- *2 крупные картофелины*
- *1 красная луковица*
- *1 сладкий перец*
- *½ ст.л. сладкой молотой паприки*
- *домашняя лапша по вкусу*
- *кинза по вкусу*
- *соль по вкусу*

Половину тушки кролика моем и рубим на 4 части. Заливаем холодной водой так, чтобы она поднималась над мясом пальца на три, не больше. Доводим до кипения, снимаем пену, бульон сливаем. Заливаем кролика снова таким же количеством воды.

Морковь чистим и режем крупными брусочками. Картофель чистим и разрезаем на 6 частей. Луковицу чистим и разрезаем на 8 долек. Сладкий перец промываем, удаляем семена и разрезаем на 8 частей. Добавляем все овощи в кастрюлю с кроликом.

Все продукты у нас будут вариться одновременно и пока без соли. Примерно через 1 час мы солим наш лагман, добавляем к нему молотую сладкую паприку и закладываем домашнюю лапшу.

После закипания варим суп 5 минут, добавляем кинзу и выключаем огонь.

Даем лагману настояться 20 минут и разливаем по тарелкам.

Французский фасолевый суп «Бело-с-нежность»

Фасолевый суп – практически идеальное блюдо, сбалансированное и вкусное, ведь фасоль содержит очень много необходимых человеку полезных веществ. Наверное, поэтому суп с фасолью можно найти во многих национальных кухнях. Этот суп приготовлен по французскому рецепту.

Ингредиенты

- *100 г сухой белой фасоли*
- *½ луковицы*
- *3–4 бутончика гвоздики*
- *100 г корейки одним куском*
- *¼ кочана пекинской капусты*
- *1 стебель лука-порея (только белая часть)*
- *1 морковь*
- *200 г картофеля*

- *1 репа*
- *1 красная луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст.л. топленого масла*
- *2 готовые вареные куриные ножки*
- *50 г зеленой фасоли*
- *соль и перец по вкусу*

Белую фасоль промываем, заливаем большим количеством холодной воды и оставляем на ночь. На следующий день воду сливаем, фасоль еще раз промываем под холодной проточной водой.

В половинку очищенной луковицы втыкаем бутончики гвоздики.

В кастрюлю с фасолью кладем лук с гвоздикой и корейку. Вливаем свежую холодную воду, чуть подсаливаем и доводим до кипения. Снимаем пену, уменьшаем огонь до среднего и варим под крышкой 45 минут.

Тем временем подготавливаем овощи. Пекинскую капусту нарезаем квадратами. Лук-порей промываем и нарезаем полукольцами. Морковь, картофель и репу очищаем и нарезаем небольшими кусочками. Красную луковицу и чеснок очищаем.

Разогреваем в сковороде топленое масло. Обжариваем в нем чеснок, репчатый лук и лук-порей 3 минуты.

Добавляем морковь и репу, готовим 4 минуты.

Перекладываем овощи в кастрюлю с фасолью, солим, перчим, перемешиваем и варим под крышкой 15 минут.

Добавляем в кастрюлю с супом картофель и пекинскую капусту, готовим еще 15 минут.

Достаем из кастрюли корейку и луковицу с гвоздикой. Лук выбрасываем, корейку по желанию нарезаем небольшими кусочками и возвращаем в суп.

С куриных ножек удаляем кожу, снимаем мясо с костей. Руками разбираем его на небольшие волокна.

Добавляем в суп зеленую фасоль и куриное мясо, готовим 5 минут. Сразу же разливаем по тарелкам.

Суп «Аляска»

Ингредиенты

- *4 картофелины*
- *2 средние моркови*
- *1 белая луковица*
- *2 стебля сельдерея*

• *1 зеленый сладкий перец*
• *2 ст.л. растительного масла*
• *2 л рыбного бульона*
• *2 банки лосося в собственном соку*
• *50 мл молока*
• *1 ч.л. соевого соуса*
• *1 ст.л. рубленого зеленого лука*
• *1 ст.л. рубленой петрушки*
• *соль и перец по вкусу*

Картофель, морковь и лук очищаем, нарезаем очень маленькими кубиками. Сельдерей и сладкий перец моем, сельдерей нарезаем тонкими ломтиками, перец – небольшими кубиками, удалив сердцевину с семенами.

Разогреваем в кастрюле растительное масло. Обжариваем на нем, постоянно помешивая, лук, морковь и сельдерей, затем убавляем огонь до среднего и готовим, продолжая помешивать, 10 минут.

Помешивая, медленно вливаем в кастрюлю некрепкий рыбный бульон. Доводим до кипения. Добавляем картофель и перец, варим 15 минут.

Из банок с лососем сливаем жидкость. Рыбу разбираем вилкой на кусочки и кладем в суп. Вливаем молоко и соевый соус, солим и перчим по вкусу. Доводим до кипения и варим 1 минуту.

Разливаем суп по тарелкам и посыпаем рубленой зеленью.

Манхэттенский чаудер

Ингредиенты
• *600 г консервированных мидий или морского коктейля*
• *30 г бекона*
• *2 белые луковицы*
• *1 зеленый сладкий перец*
• *1 стебель сельдерея*
• *500 г крупного картофеля*
• *1 ст.л. растительного масла*
• *800 г консервированных резаных томатов*
• *3 стакана рыбного бульона*
• *1 небольшой пучок петрушки*
• *соль и перец по вкусу*

Мидии откидываем в дуршлаг, тщательно промываем кипяченой водой от рассола, мелко нарезаем.

Мелко режем бекон. Очищаем и мелко нарезаем лук, сладкий перец и сельдерей. Картофель очищаем и нарезаем кубиками по 1 см.

В кастрюле с толстым дном разогреваем масло, выкладываем бекон, обжариваем 3–4 минуты.

Добавляем лук, сладкий перец и сельдерей. Готовим, помешивая, до мягкости овощей.

Вливаем 2 стакана кипятка, добавляем резаные томаты и бульон. Доводим до кипения, закладываем картофель. Варим около 20 минут, до мягкости картофеля.

Приправляем малюсенькой щепоткой перца, солим по вкусу, добавляем мидии, прогреваем 1 минуту и снимаем с огня.

Посыпаем измельченными листьями петрушки, перемешиваем и подаем.

Биск с креветками и тыквой

Ингредиенты

- *500 г крупных креветок*
- *3 ст.л. оливкового масла extra virgin*
- *½ стакана сухого белого вина*
- *2 стебля сельдерея*
- *1 средняя луковица*
- *4 стакана рыбного бульона*
- *щепотка шафрана*
- *2 лавровых листа*
- *1 ч.л. сушеного шалфея*
- *2 стакана тыквенного пюре*
- *½ стакана сливок*
- *1 ст.л. лимонного сока*
- *соль и перец по вкусу*

Креветки очищаем. Креветочное мясо в закрытой посуде убираем в холодильник, а панцири и головы обжариваем в сотейнике на половине оливкового масла, пока они не станут ярко-красными, около 5 минут.

Вливаем вино, уменьшаем огонь и готовим, пока вино не выпарится.

Сельдерей промываем и мелко нарезаем. Лук очищаем и измельчаем.

Вливаем в сотейник с панцирями бульон, добавляем шафран, сельдерей, лук, лавровый лист и шалфей. Доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим, неплотно накрыв крышкой, 30 минут.

Процеживаем отвар через сито в чистую кастрюлю.

Добавляем тыквенное пюре, сливки, соль и перец. Доводим до кипения и готовим на небольшом огне 10 минут.

Разогреваем в сковороде оставшееся масло и обжариваем креветки, часто переворачивая, 4 минуты. Сбрызгиваем лимонным соком.

Разливаем суп по тарелкам, сверху выкладываем креветки.

Вторые блюда

Капустные «лодочки» в молочном соусе

Ингредиенты

- *½ небольшого кочана белокочанной капусты*
- *50 мл растительного масла*
- *50 г муки*
- *100 мл молока*
- *50 г твердого сыра*
- *панировочные сухари (по желанию)*

Подготовленную половинку кочана капусты отвариваем в воде. Показателем готовности капусты будет служить ее чуть упругое прокалывание зубочисткой. Переваривать не нужно.

Готовую капусту откидываем в дуршлаг, остужаем и нарезаем аккуратными осьмушками – «лодочками».

«Лодочки» выкладываем на противень, смазанный небольшим количеством растительного масла.

Для молочного соуса муку подсушиваем на сухой сковороде, вливаем молоко и вымешиваем до однородности.

Заливаем капустные «лодочки» молочным соусом. Посыпаем тертым сыром (если вы все-таки переварили капусту, то перед тем, как посыпать ее сыром, посыпаем «лодочки» панировочными сухарями), сбрызгиваем оставшимся маслом и запекаем в духовке до румяного цвета.

Драчена слоеная

Драчену у нас чаще именуют омлетом. Но мы приготовим ее по всем правилам.

Ингредиенты

- *3 яйца*
- *2 ч.л. сливочного масла + для смазывания*
- *1 ч.л. муки*
- *30 мл молока*
- *30 г сметаны*
- *зеленый лук для подачи (по желанию)*
- *соль по вкусу*

Белки яиц отделяем от желтков. Желтки взбиваем,

смешиваем с мукой и молоком, присаливаем.

Смазываем сливочным маслом круглую форму для запекания, вливаем смесь и запекаем в разогретой до 180 °С духовке 10–15 минут до золотистого цвета.

Белки взбиваем с несколькими крупинками крупной соли до крепкой пены, аккуратно, деревянной лопаткой смешиваем их со сметаной и обжариваем на разогретой сковороде с двух сторон на сливочном масле.

На тарелке соединяем запеченную и обжаренную части, смазав их сливочным маслом и посыпав при желании рубленым зеленым луком.

Даем драчене чуть остыть и нарезаем как торт, подавая так, чтобы одна порция состояла из 4 «коржей».

Рулет мясной с омлетной начинкой

Ингредиенты

- *750 г говядины*
- *150 г пшеничного хлеба*
- *200 мл воды*
- *2 яйца*
- *100 мл молока*
- *топленое масло для жарки*
- *2 веточки розмарина (по желанию)*
- *50 мл растительного (лучше кунжутного) масла*

Говядину промываем и пропускаем через мясорубку дважды с размоченным в воде и отжатым хлебом без корок, фарш хорошо перемешиваем и выбиваем.

Готовим омлет из яиц и молока на топленом масле. Охлаждаем.

Приготовленную котлетную массу выкладываем тонким слоем на смоченную водой ткань. На середину кладем охлажденный омлет.

Сворачиваем рулет, перекладываем с ткани на противень, смоченный водой, и запекаем при 180 °С примерно 40 минут. Если рулет начнет быстро подрумяниваться и подсыхать, прикрываем его фольгой, положив под фольгу пару веточек розмарина.

При подаче на стол поливаем рулет растительным маслом.

Португеш с отварной говядиной

Ингредиенты

• *500 г отварной говядины*
• *100 г лука*
• *50 г корня петрушки*
• *300 г моркови*
• *50 мл растительного масла*
• *500 г картофеля*
• *200 г зеленого горошка*
• *150 г помидоров*
• *50 г муки*
• *850 мл овощного отвара*

Говядину нарезаем на кусочки. Если говядина хорошо проварена, то ее лучше дополнительно разобрать вилкой на волоконца.

Лук, корень петрушки и морковь очищаем, мелко нарезаем и припускаем в небольшом количестве воды с растительным маслом.

Картофель чистим и нарезаем кубиками, добавляем зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, мясо и припущенные овощи.

Муку подсушиваем на сухой сковороде, разводим овощным отваром и вымешиваем, чтобы не было комков.

Заливаем овощи с мясом приготовленным соусом и тушим рагу до готовности.

Тефтельки «Сердце разбито»

Это блюдо рекомендуется для диет № 2, 3, 8, 11, 14.

Ингредиенты
• *650 г куриных сердечек*
• *100 г гречневой муки + для панировки*
• *300 мл воды*
• *10 г соли*
• *50 г топленого масла*
• *сливочное масло или томатный соус для подачи*
• *картофельное пюре или листья салата для подачи*

Сердечки промываем и дважды пропускаем через мясорубку.

Вводим в фарш гречневую муку, воду и соль, хорошо перемешиваем в течение 3 минут.

Из котлетной массы формуем тефтельки круглой формы, панируем их в муке, обжариваем на масле в сковороде с обеих сторон.

Ставим сковороду с тефтельками в духовку, накрываем крышкой и доводим до готовности при 180 ˚С в течение 20 минут.

При подаче к столу поливаем растопленным сливочным маслом или томатным соусом. Подаем с картофельным пюре или листьями нейтрального по вкусу салата.

Треска под маринадом

Ингредиенты

- *250 г филе трески*
- *20 г муки*
- *30 мл растительного масла*
- *2 моркови*
- *1 луковица*

Для маринада

- *1 ст. л. томатной пасты*
- *20 г муки*
- *2 горошины черного перца*
- *2 бутона гвоздики*

Филе трески нарезаем на порционные кусочки, обваливаем в муке и слегка, до полуготовности обжариваем на части растительного масла.

Морковь и лук очищаем, мелко режем и тушим в небольшом количестве воды с оставшимся растительным маслом до полного испарения жидкости.

В глубокий сотейник выкладываем рыбу, перекладывая ее тушеными овощами.

В отдельной кастрюльке доводим до кипения воду, добавляем в нее томатную пасту, гвоздику и перец, варим маринад в течение 5 минут.

Заливаем маринадом подготовленную рыбу с овощами и тушим на слабом огне 15–20 минут.

Подавать блюдо на стол можно как в горячем, так и в холодном виде.

Салаты и закуски

Кабачковая икра

Ингредиенты

- *600 г кабачков*
- *40 мл растительного масла + для тушения кабачков*
- *160 г моркови*
- *100 г помидоров*
- *100 лука*
- *20 г укропа*

Кабачки очищаем от кожицы и семян, нарезаем мелкими кубиками и тушим с небольшим количеством воды и масла до готовности.

Морковь очищаем и трем на крупной терке. Помидоры промываем, лук очищаем, помидоры и лук мелко нарезаем и пассеруем все на растительном масле.

Соединяем все ингредиенты в сотейнике и тушим на слабом огне 20–25 минут.

При подаче на стол посыпаем икру рубленой зеленью укропа.

Икра заморская, баклажанная

Ингредиенты

- *200 г баклажанов*
- *40 г лука*
- *10 мл растительного масла*
- *40 г помидоров*
- *зелень петрушки или кинзы для подачи*

Баклажаны запекаем на противне в духовке до мягкости. Остужаем, очищаем от кожицы, мелко нарезаем.

Лук чистим, измельчаем, пассеруем на растительном масле, добавляем нарезанные помидоры, тушим 15 минут.

Добавляем к луку с помидорами баклажаны, тушим 40 минут, охлаждаем. При необходимости измельчаем блендером до однородности.

Перед подачей на стол украшаем зеленью петрушки или кинзы.

Говяжий язык отварной

Отварной говяжий язык рекомендуется для диет № 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14. Для диеты № 14 язык следует подавать, полив растопленным сливочным маслом, не используя соус с хреном.

Ингредиенты

- *1 кг говяжьего языка*
- *30 г моркови*
- *20 г корня петрушки*
- *30 г лука*
- *сливочное масло для подачи*

Для соуса

- *1 ст.л. лимонного сока*
- *1 ст.л. воды*
- *1 ч.л. тертой лимонной цедры*
- *1 ч.л. столового тертого хрена (из банки)*
- *небольшой кусочек сливочного масла*

Говяжий язык без горловины промываем, заливаем горячей водой так, чтобы она его покрывала, кладем очищенные и нарезанные морковь, корень петрушки и лук, варим на слабом огне до готовности 2–2,5 часа. Сваренный язык кладем в холодную воду и до остывания снимаем кожу.

Готовый язык нарезаем поперек на порции (по 2–4 куска на порцию), заливаем бульоном, в котором варился язык, доводим до кипения. Храним нарезанный язык в бульоне до подачи.

При подаче к столу язык поливаем растопленным маслом, а для диет, допускающих употребление хрена, – специальным соусом.

Для соуса смешиваем лимонный сок, воду, лимонную цедру и хрен с небольшим кусочком размягченного сливочного масла.

Язык заливной

Для удобства норму продуктов увеличьте пропорционально весу взятого для приготовления языка.

Заливной язык рекомендуется для диет № 2, 11, 14.

Ингредиенты

- *100 г языка*
- *100 мл воды*

• *3 г желатина*
• *3–4 веточки зелени*
• *свежий огурец для подачи*

Язык заливаем кипящей водой так, чтобы она его покрывала, варим при слабом кипении 2–2,5 часа до готовности. Сваренный горячий язык опускаем в холодную воду на 5 минут, очищаем и охлаждаем. Бульон процеживаем.

Охлажденный вареный язык нарезаем ломтиками поперек волокон.

Желатин замачиваем в небольшом количестве холодной воды на 30–40 минут, вводим в горячий бульон (при указанных пропорциях ингредиентов берем 100 мл бульона), доводим до кипения, немного охлаждаем.

Бульон с желатином вливаем в форму, покрываем им стенки и ставим на холод.

На тонкий слой застывшего желатина укладываем ломтики языка и заливаем остальным бульоном с желатином так, чтобы он покрывал язык слоем 5 мм. Убираем в холодильник до застывания.

При подаче к столу заливной язык украшаем зеленью и ломтиками свежего огурца.

Салат «Поцелуй любимой»

Ингредиенты
• *1 свекла*
• *1 морковь*
• *6–8 ягод чернослива без косточек*
• *1 зубчик чеснока*
• *30 г пармезана*
• *2 ст.л. майонеза*
• *2 ст.л. дробленых грецких орехов*

Свеклу хорошо моем, заворачиваем в фольгу и запекаем в духовке 1–1,5 часа (в зависимости от размера). Охлаждаем и чистим. Трем на терке.

Чернослив заливаем горячей водой на 10 минут, затем обсушиваем бумажными полотенцами и режем соломкой.

Салаты и закуски

Чеснок и морковь очищаем, чеснок пропускаем через пресс, морковь трем на мелкой терке. Пармезан трем на мелкой терке. Смешиваем сыр с чесноком.

Салат укладываем слоями. Первый слой – морковь. Наносим

сверху сеточку из майонеза и посыпаем черносливом. Второй слой – сыр с чесноком. Наносим сеточку из майонеза. Третий слой – тертая печеная свекла, сверху смазываем тонким слоем майонеза и посыпаем дроблеными орехами.

Охлаждаем салат в холодильнике перед подачей 1 час.

Салат из пасты и овощей «Бабочка»

Ингредиенты

- *1 красный сладкий перец*
- *1 желтый сладкий перец*
- *1 помидор*
- *1 стебель сельдерея*
- *2 веточки базилика*
- *200 г пасты фарфалле («бантиков»)*
- *4 ст.л. оливкового масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль и перец по вкусу*

Промываем перцы, удаляем сердцевину и нарезаем небольшими кубиками. Так же нарезаем промытые помидор и сельдерей. Базилик промываем и тонко шинкуем.

Отвариваем пасту в большом количестве воды согласно инструкции на упаковке и откидываем в дуршлаг. Сбрызгиваем оливковым маслом и перемешиваем.

Чеснок очищаем, нарезаем тонкими ломтиками и обжариваем в разогретом оставшемся масле 2 минуты. Остужаем.

Смешиваем пасту и овощи, посыпаем базиликом и заливаем маслом с чесноком. Слегка солим и перчим по вкусу.

Салат с языком и яблоками

Ингредиенты

- *1 небольшой говяжий язык*
- *4–8 мини-свекол*
- *1 большой огурец*
- *1 яблоко*
- *1 ч.л. лимонного сока*
- *2 ст.л. майонеза*
- *1 ст.л. горчицы*
- *листья салата-латука для подачи*
- *соль и свежемолотый черный перец по вкусу*

Язык тщательно моем, выкладываем в большую кастрюлю,

заливаем кипящей водой, чтобы она полностью его покрыла, и варим 1,5–2 часа (в зависимости от размера языка).

Готовый язык сразу же опускаем на 1–2 минуты в холодную воду – это поможет снять с языка кожу «чулком». Обсушиваем язык, срезаем лишнее мясо у основания, остальную мякоть режем тонкими полосками.

Свеклу моем щеткой, запекаем в фольге в духовке при 180 °С в течение 20 минут. Остужаем и очищаем.

Моем и режем соломкой огурец, выкладываем в дуршлаг, установленный над миской, посыпаем солью и оставляем на 30 минут.

Яблоко очищаем от кожуры и сердцевины, режем соломкой, сбрызгиваем лимонным соком.

Смешиваем в салатнике огурец с яблоком и языком.

В отдельной миске смешиваем майонез с горчицей, солью и перцем. Поливаем этой смесью салат и перемешиваем.

Подаем салат на листьях латука с ломтиками запеченной свеклы.

Заключение

Главным диетологом в СССР был профессор Мануил Исаакович Певзнер. Он категорически не признавал специи и жарение, считал, что кухня в СССР должна быть «здоровой и спокойной». Поэтому за основу «Книги о вкусной и здоровой пище» взяли отварное мясо, макароны, рис, сырники, молочные каши, куриные бульоны и кисели. То есть… еврейскую кошерную кухню с неярко выраженным, спокойным вкусом. Мануил Певзнер также настаивал, что завтрак всегда должен быть горячим, а обед состоять из супа, мясного или рыбного блюда с гарниром из крупы и овощей и «третьего» в виде компота или киселя. Ужин – снова что-то мясное или рыбное с овощами. Этот трехразовый рацион с трехчастным обедом (в детских и медицинских учреждениях случался еще полдник) больше нигде в мире не практиковался. Певзнер же разработал и знаменитые 15 диетических столов, которыми до сих пор пользуются в российском лечебном питании.

Анастас Микоян – комиссар пищевой промышленности – дегустировал продукты, прежде чем их запускали в массы. Если еда ему не нравилась, попасть на стол к советским гражданам у нее не было никаких шансов. К счастью, воспитанный в кавказских кулинарных традициях нарком отличался хорошим вкусом. Множество разновидностей колбас, включая «Докторскую», «микояновские» котлеты, сосиски с зеленым горошком, сгущенка, тушенка, мороженое и даже спаржа в консервированном виде – все это появилось в СССР во время наркомовского «пищевого правления». Некоторые из этих продуктов продаются и сейчас, другие исчезли навсегда. Например, вкуснейший маргагуселин – под этим загадочным словом скрывался маргарин с запахом гусиного жира. Хозяйки использовали его в качестве кухонного жира.

К счастью, секреты похудения доступны, если расспросить бабушек и мам или заглянуть в старые газеты и книжки о здоровом питании. Представляю вам 3 самые интересные, на мой взгляд, схемы питания.

80-е: Диета советских манекенщиц

(источник: интервью 80-х годов с советской моделью Элиной Згуриди, «МК»)

Утром: яйцо всмятку

Через три часа: ¾ пачки (175 г) творога и стакан чая или кофе без сахара

Через три часа: 1 отварной антрекот и стакан чая или кофе без сахара

Через три часа: яйцо всмятку

Перед сном, отсчитав еще три часа: ¾ пачки (175 г) творога и стакан чая или кофе без сахара.

Длительность и результат: 3 дня, не чаще 1 раза в месяц, уходит от 3 до 5 кг.

70-е: Диета студентов актерского факультета школы-студии МХАТ:

(источник: дневник студентки школы-студии МХАТ 1974–1978 гг.)

1 день: 2 л свежего молока (с коротким сроком хранения)

2 день: 2 кг яблок

3 день: 300 г сыра

4 день: 2 кг овощей (огурцы, морковь, капуста, помидоры и т. п.; приправить несколькими каплями растительного масла, лимонного сока и специями, без соли)

5 день: 200 г отварного мяса или рыбы

6 день: 200 г творога, 2 яйца, сваренных вкрутую

7 день: 300 г сыра, ½ бутылки сухого вина

Длительность и результат: не чаще 1 раза в 1–2 месяца, уходит около 3 кг.

50-е и 60-е: Диета на петрушке

(источник: Клавдия Тимофеевна Татарникова, родилась в 1928 году)

8.00–9.00: кофе или чай, можно с молоком и 1 кусочком сахара

11.00–12.00: 1 сваренное вкрутую яйцо + 25 г (1 ст.л.) тертого сырого корня петрушки

15.00–16.00: 100 г отварного мяса + 25 г (1 ст.л.) тертого сырого корня петрушки

17.00–18.00: 100 г сыра + 200 г творога
21.00–22.00: 1 стакан кефира (если хочется)

Длительность и результат: диета длится 1,5 месяца: 3 дня диеты, затем 2 недели – перерыв на обычное питание (старайтесь в эти дни ограничить соль, сахар и хлеб). Снова 3 дня диеты – 3 недели перерыв на обычное питание – 3 дня диеты. Петрушка здесь выступает в качестве гарнира и мочегонного, хорошо снимает отеки. Уходит до 7 кг.

В книге использованы рецепты и других знаменитых и титулованных (и не столь знаменитых, но очень толковых) диетологов, моих знакомых докторов, моих родных и друзей, в числе которых:

Жолондз М. Я.
Гурвич М. М.
Смолянский Б. Л.
Губергриц А. Я.
Линевский Ю. В.
Эвенштейн З.М.
Трофимова В. И.
Одинцов А. И.
Старостина Л. А.
Монох С. П.
Бенедикт Дескаль
Вексельберг Б. С.
Патрик Боливар
Бухалбали Симамора
Джошуа Аким
Иса Муххамад
Данилова З. В.
и другие

Спасибо, что приобрели эту книгу! Если у вас будут вопросы, всегда можете задать их автору или нашим консультантам, обратившись на почту buttovo_press@mail.ru, или на странице автора (Инны Метельской-Шереметьевой) в Фейсбуке или Вконтакте.